



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES
CURSO DE PSICOLOGIA**

**REGRAS VERSUS AUTO-REGRAS:
QUE TIPOS DE REGRAS SÃO MAIS FACILMENTE SEGUIDOS
NA CLÍNICA?**

ANNA PAULA DA SILVA SOUSA

**BRASÍLIA/DF
NOVEMBRO/2009**

ANNA PAULA DA SILVA SOUSA

**REGRAS E AUTO-REGRAS:
QUE TIPOS DE REGRAS SÃO MAIS FACILMENTE
SEGUIDOS NA CLÍNICA?**

Monografia apresentada ao Centro
Universitário de Brasília como requisito
básico para a obtenção do grau de
Psicólogo da Faculdade de Ciências da
Educação e Saúde.

Professor Orientador: Dr. Carlos
Augusto de Medeiros.

Brasília/DF, Novembro de 2009



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES
CURSO DE PSICOLOGIA

Esta monografia foi aprovada pela comissão
examinadora composta por:

Professor Dr. Carlos Augusto de Medeiros

Professor Msc. Geison Isidro-Marinho

Professor Msc. Rodrigo Gomide Baquero

A menção final obtida foi:

BRASÍLIA

NOVEMBRO/2009

Dedico este trabalho assim
como a conclusão do curso de
Psicologia à minha mãe,
Nilza. Por todo amor,
dedicação e confiança que
sempre dispensou a mim...
Por ser o maior exemplo de
força, determinação e doçura
que eu poderia ter!

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero deixar registrada a minha gratidão ao Professor Carlos Augusto de Medeiros. A confiança que depositou em mim bem como a generosidade em compartilhar os seus conhecimentos foram fundamentais para a realização deste trabalho. Obrigada pela paciência e prestatividade de sempre!

Agradeço ao Professor Geison Isidro-Marinho pela colaboração à aplicação da presente pesquisa. Agradeço também aos terapeutas estagiários e clientes do CENFOR que gentilmente se disponibilizaram a participar deste estudo.

Aos demais professores do UniCEUB, que com seus conhecimentos contribuíram para a minha formação acadêmica, profissional e pessoal. Em especial, agradeço aos membros da banca examinadora pelo dispêndio de tempo lendo a minha monografia e assistindo a apresentação da mesma. Agradeço, desde já, às prováveis contribuições para o presente trabalho.

Às queridas amigas que cativei ao longo do curso: Isabela Pacheco, Layla Pandolpho e Marcela Puccinelli! Esses cinco anos não teriam tido a metade do brilho se não fosse pela parceria de vocês! Obrigada pela presença nas incontáveis horas de estudo, trabalho, diversão, angústia, dúvida e alegria!!!!

Às minhas melhores amigas Suelen Medeiros e Natália Paschoal pelo carinho e companhias constantes nos melhores e piores momentos e por terem sempre sido o meu mais sólido apoio!

E por último, mas não menos importante, agradeço a minha amada família. Em especial, à minha mãe, Nilza, minhas tias Marilda e Nilva e minha afilhada Frêncinni – minha maior inspiração!

Obrigada a todos!!!!

SUMÁRIO

Resumo.....	vii
1.INTRODUÇÃO.....	1
2.COMPORTAMENTO CONTROLADO POR REGRAS VERSUS COMPORTAMENTO MODELADOS POR CONTINGÊNCIAS.....	4
2.1 Auto-Regras.....	12
3.IMPLICAÇÕES DO CONTROLE VERBAL DO COMPORTAMENTO.....	15
3.1 Insensibilidade às Contingências.....	15
4.O PROCESSO TERAPÊUTICO.....	23
4.1 Correspondência entre Comportamento Verbal e Comportamento Não-ver.....	23
4.2 O uso de Regras no Contexto Terapêutico.....	27
5.AUTOCONHECIMENTO E AUTOCONTROLE.....	32
6.OBJETIVOS DE PESQUISA.....	44
MÉTODO.....	45
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	47
CONCLUSÃO.....	53
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56
ANEXOS	59
APÊNDICES.....	61

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Frequência de regras emitidas e regras seguidas por clientes, terapeutas e geradas em terapia por diade participante..... 47

Figura 2 – Porcentagem de regras trazidas por cliente, emitidas pelo terapeuta e geradas em terapia seguidas por participante..... 48

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo investigar o efeito de regras e auto-regras como forma de intervenção terapêutica. Foram observados terapeutas que emitem regras – instruções, conselhos, avisos – e terapeutas que criam contingências para que seus clientes formulem auto-regras, ou seja, por meio de uma cadeia de perguntas abertas levam os indivíduos a elaborarem descrições verbais das contingências a que estão expostos. Estudos empíricos apontam que respostas verbais modeladas apresentam mais sensibilidade às contingências e são acompanhadas pelas respostas não-verbais correspondentes com mais frequência. Assim, torna-se possível modificar um padrão de respostas não-verbais modelando as respostas verbais correspondentes. Há também indícios de que as pessoas tendem a ficar mais sob controle das regras elaboradas por elas mesmas do que por aquelas emitidas por outras pessoas. Diante disso, foi investigado se os participantes seguiriam mais as regras formuladas por eles mesmos – auto-regras – ou aquelas emitidas pelos terapeutas. A problemática da pesquisa levou a uma discussão entre os conceitos de autoconhecimento e autocontrole. Alguns autores defendem que o indivíduo que tem um amplo repertório de respostas de autoconhecimento, isto é, que discrimina e relata as variáveis controladoras de seu comportamento, tem melhores condições de manipular tais variáveis ambientais de maneira a alterar a emissão de seus próprios comportamentos. Em outras palavras, emitir respostas de autocontrole. Logo, foi investigado também se as descrições verbais emitidas pelos participantes levariam a modificações em seus padrões de respostas.

Palavras chaves: regras; auto-regras; processo terapêutico; autoconhecimento; autocontrole.

Skinner (1969/1984) definiu regras como estímulos antecedentes verbais que descrevem uma contingência, ou seja, indicam o comportamento, os estímulos que devem estar presentes no ambiente quando o mesmo for emitido e suas prováveis consequências. Podem assumir formas de instruções, conselhos, avisos, ordens, ditos populares, leis, normas morais, etc. Além disso, funcionam como estímulos discriminativos, isto é, repercutem na possibilidade que a resposta seja emitida (Skinner, 1969/1984). Já as auto-regras foram definidas por Skinner (1969/1984) como regras emitidas pela própria pessoa cujo comportamento passam a controlar.

Regras viabilizam o estabelecimento de um comportamento compatível com as contingências em vigor sem uma história prévia de exposição a tais contingências (Skinner, 1969/1984). Logo, regras são importantes diante de contingências complexas e pouco claras ao passo que o comportamento modelado por contingências requer mais tempo para ser aprendido, sendo que pode não chegar a sê-lo nas condições citadas (Skinner, 1974/2003). Outras vantagens explicitadas por Skinner (1974/2003) quanto ao seguimento de regras são: a rápida aprendizagem das mesmas, a possibilidade de aproveitar a semelhança entre contingências, a diminuição da probabilidade de cometer erros e entrar em contato com consequências aversivas, a viabilidade de compartilhar um padrão de respostas, pois regras permitem a sua verbalização. Inclusive, por meio do uso de regras que o conhecimento adquirido é passado para as gerações futuras, ou seja, graças ao comportamento governado por regras que existe cultura (Guedes, 1997).

Skinner (1969/1984) argumentou que as vantagens do comportamento governado por regras acima citadas referem-se a contingências estáveis. Quando se referem a contingências instáveis, o controle por regras apresenta alguns problemas, sendo a insensibilidade às contingências o maior deles (Nico, 1999). Nico definiu insensibilidade às contingências como a permanência de um padrão de respostas mesmo diante de mudanças nas contingências.

Catania (1998/1999) também salientou que respostas verbais modeladas, além de apresentarem maior sensibilidade às contingências, são geralmente mais acompanhadas do comportamento não-verbal correspondente. Logo, há evidências de que o comportamento verbal modelado por contingências pode favorecer a mudança de padrões comportamentais.

Tal evidência leva a uma discussão acerca do uso de regras como meio de intervenção terapêutica. Estudos empíricos (Catania & cols., 1982, 1989) apontam que as pessoas tendem a ficar mais sob controle das regras elaboradas por elas mesmas do que aquelas emitidas por outras pessoas (Catania, 1998/1999). Há terapeutas que discriminam as contingências a que seus clientes estão expostos e, muitas vezes indicam as respostas que os mesmos devem emitir. Por outro lado, existe outra alternativa, como a proposta por Medeiros (2009) que consiste em fazer com que os próprios clientes formulem auto-regras e o papel do terapeuta seria facilitar isso fazendo um questionamento lógico por meio de uma cadeia de perguntas abertas. Com esse procedimento, espera-se que seja mais provável que o cliente manipule as variáveis ambientais de forma a emitir os comportamentos contidos nas descrições verbais elaboradas por ele próprio. Em outras palavras, acredita-se que o autoconhecimento possa contribuir para que o indivíduo emita comportamentos de autocontrole – respostas controladoras, que manipulam as variáveis contingentes a uma resposta – controlada - cuja frequência pretende-se alterar – desde que o cliente chegue ao autoconhecimento por meios próprios e não por meio de interpretações fornecidas pelo terapeuta.

Considerando a alta incidência de regras, tanto emitidas pelo terapeuta quanto formuladas pelos clientes na clínica comportamental, um estudo que possibilite a observação do alcance do operante verbal sobre o comportamento não-verbal torna-se significativo. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo investigar a diferença no efeito de regras e auto-regras, isto é, verificar se os clientes tendem a seguir mais as regras propostas por eles

mesmos do que as apresentadas pelo terapeuta, em forma de conselhos, sugestões ou instruções.

O trabalho será apresentado na seguinte ordem: um capítulo em que há um aprofundamento acerca de comportamentos governados por regras e comportamentos modelados por contingências e auto-regras; seguido de um capítulo sobre as implicações do controle verbal do comportamento o qual contém um subitem sobre insensibilidade às contingências; aborda-se depois o processo terapêutico dentro do qual é debatida a correspondência entre comportamento verbal e não-verbal; em seguida são discutidas as implicações do uso de regras como intervenção terapêutica; as temáticas do autoconhecimento e do autocontrole são discutidas em seguida. Logo, são apresentados os objetivos da pesquisa, o método da pesquisa, seguida por um capítulo em que são apresentados os resultados e discussão. Por fim, são apresentadas as conclusões elaboradas a partir do estudo em questão.

2. COMPORTAMENTO CONTROLADO POR REGRAS VERSUS COMPORTAMENTO MODELADO POR CONTINGÊNCIAS

Muito tem se discutido acerca das maneiras de aquisição de um maior número de respostas no repertório comportamental dos indivíduos, bem como das formas mais efetivas de ensino e aprendizagem das mesmas. Segundo Skinner (1966/1980, citado em Castanheira, 2001), há algumas formas de origem de um comportamento: uma determinada resposta pode ter sido instalada devido às conseqüências reforçadoras contingentes a sua emissão no passado – tal comportamento foi, portanto, modelado por contingências. No entanto, ainda conforme o autor, o fato de o comportamento verbal ter sido instalado no repertório comportamental humano possibilitou que novas respostas passassem a ser emitidas a partir de verbalizações que os homens fazem indicando as condições sob as quais determinados comportamentos serão reforçados – estas respostas são denominadas de comportamentos governados por regras (Skinner, 1966/1980, citado em Castanheira, 2001). Há ainda a aprendizagem por observação de modelos, em que um indivíduo emite respostas aprendidas a partir da observação do comportamento de demais organismos (Zentall & Levine, 1972, citado em Catania, 1998/1999). Baldwin e Baldwin (1986, citado em Castanheira, 2001) exaltam os benefícios da combinação de mais de uma modalidade para a obtenção de um novo comportamento, afirmando ainda que é o que geralmente acontece na prática.

Boa parte dos comportamentos presentes no repertório das pessoas começam a partir de regras, mas a exposição contínua às contingências é que faz com que o comportamento fique sob controle das sutilezas destas mesmas contingências (Baldwin e Baldwin, 1986, citado em Castanheira, 2001). Por exemplo, a conduta de um aprendiz de motorista é visivelmente diferente de um motorista treinado. O comportamento do primeiro é fortemente controlado pelas regras emitidas pelo seu instrutor; com a prática, seu comportamento passa a

ser controlado por contingências, adquirindo uma topografia mais compatível com a contingência, assim como os demais motoristas.

Regras podem assumir formas de instruções, orientações, avisos, conselhos, leis, ordens, normas morais, entre outros. Skinner (1969/1984) definiu regras como estímulos antecedentes verbais que descrevem uma contingência, ou seja, indicam a resposta, as condições ambientais que devem estar presentes quando a mesma for emitida e suas prováveis consequências. Ademais, as regras exercem influência sobre a emissão de comportamentos; em outras palavras, além de especificar uma contingência, ela deve funcionar como estímulo discriminativo, repercutindo na possibilidade que o comportamento ocorra. Logo, regras, como estímulos discriminativos verbais, exercem controle sobre o comportamento assim como estímulos discriminativos não-verbais; seu diferencial está na origem desse controle – encontra-se no histórico de reforçamento de seguir regras que o indivíduo é submetido desde o seu nascimento (Baum, 1994/1999). Os comportamentos de crianças em seguir aquilo que os adultos ordenam são amplamente reforçados, de maneira que “seguir regras torna-se uma categoria funcional, uma habilidade generalizada (...)” (Baum, 1994/1999, pág. 166). Como explicitou Baum (1994/1999), o próprio seguimento de regras fica parcialmente sob controle de regras, isto é, o comportamento de seguir regras como responder generalizado está sob controle de regras. O comportamento de seguir regras de uma determinada pessoa pode estar sob controle de regras como “faça o que eu digo” ou regras formuladas por ela própria como “faço tudo o que mandam” ou ainda “manda quem pode, obedece quem tem juízo”. Corroborando o autor, Guedes, (1997) afirma que o controle por antecedentes verbais muitas vezes ocorre quando há um histórico de reforçamento arbitrário de seguimento de regras instalado pela comunidade verbal. Diz-se que é um reforço arbitrário porque o estímulo reforçador está sob controle do emissor da regra, enquanto que o reforço natural contingente ao comportamento emitido pode ou não ocorrer (Guedes, 1997).

Um exemplo: uma pessoa pode seguir a regra “estude para um concurso público, assim você terá um bom salário e estabilidade financeira...” emitida por alguém próximo. Tal indivíduo pode não entrar em contato com o reforçador natural da resposta especificada pela regra – passar no concurso – mas o seu comportamento pode manter uma frequência alta devido ao reforço arbitrário provido pelo emissor da regra – a aprovação do mesmo.

Caso a comunidade verbal não disponibilizasse conseqüências efetivas e contingentes ao comportamento de seguir regras as respostas especificadas por algumas delas dificilmente seriam emitidas (Guedes, 1997). Segundo Guedes (1997), respostas cujos reforçadores positivos são atrasados não seriam emitidas, como por exemplo, fazer regime. Respostas cujas conseqüências aversivas são atrasadas também não ocorreriam, tais como, comer em excesso. Respostas de esquivas para contingências imediatas arriscadas e não conhecidas não seriam emitidas (Guedes, 1997). Um exemplo: crianças conheceriam os riscos do ambiente por meio do contato direto com as contingências caso um adulto não emitisse regras prevenindo-os contra os perigos, ou seja, descobririam o risco de colocar o dedo na tomada por conta própria. Por fim, caso não houvesse a possibilidade de o comportamento ser controlado por regras, o conhecimento adquirido pelos antepassados por meio da vivência de antigas contingências não seria usufruído pelas gerações futuras; não haveria cultura (Guedes, 1997). E graças a essa relação entre comportamento governado por regras e cultura que aquele é também denominado de comportamento deliberado, cultural, consciente (Skinner, 1969/1984).

Para Guedes (1997), essas vantagens justificam a existência dos comportamentos controlados por regras assim como a arbitrariedade das contingências sociais que os implementam. O autor ainda ressalta a condição que tornou as regras necessárias: uma característica do condicionamento operante entendida por Skinner como “falha” – a contigüidade temporal resposta-reforçador. O que essa “falha” expõe é a baixa tolerância do

ser humano ao atraso de reforço – para que haja controle dos comportamentos o mesmo age sempre de forma a entrar o mais rápido possível em contato com estímulos reforçadores positivos e fugir ou esquivar-se de estímulos aversivos (Guedes, 1997). Os exemplos supracitados ilustram essa condição. O intervalo de tempo entre a emissão de uma resposta (como comer em excesso) e suas conseqüências (ganho de peso) é um dos fatores que tornam regras necessárias (comer em excesso engorda.).

Baum (1994/1999) citou outra característica dos comportamentos controlados por regras – sempre fazem parte de um conjunto de duas contingências de reforço: uma em curto prazo, a contingência próxima, que define o comportamento como governado por regras, pois o reforça; e outra, em longo prazo, a contingência última, que justifica a primeira. Normalmente, o reforço mais imediato e freqüente de um comportamento emitido sob controle de uma regra vem do próprio falante, como por exemplo, a aprovação do mesmo. A contingência última, em longo prazo, indicada pela regra é a que realmente importa e garante, entre outras coisas, a saúde, bem-estar e sobrevivência do indivíduo (Baum, 1994/1999). Por exemplo, para a regra “Não fume!”, o reforço da contingência próxima que controla o seguimento da regra é o reforço social, isto é, a aprovação daqueles que convivem com o mesmo ou evitar estímulos aversivos como críticas. Já a conseqüência para a contingência última é a saúde da pessoa. Esta contingência justifica a existência da primeira bem como o comportamento de seguir regras, uma vez que estabelece uma relação entre uma resposta – não fumar – e uma conseqüência – saúde.

Baum (1994/1999) salienta a volatilidade tanto da regra quanto da contingência próxima, e ainda reitera a conveniência de que a resposta indicada pela regra seja fortalecida a ponto de entrar em contato com a contingência última e passe a ser controlada pela mesma. Para que isso aconteça, é necessário que a resposta seja emitida com uma freqüência suficiente para viabilizar o contato com os reforçadores de longo prazo (Baum, 1994/1999).

Vale ressaltar que em algumas situações as pessoas não entram em contato com as contingências últimas, como quando as contingências últimas envolvem estímulos aversivos. Entretanto, é suficiente que uma pessoa tenha mantido tal contato e/ou formulado tal regra para que esta seja emitida e transmitida, já que, como foi argumentado anteriormente, regras são compartilhadas dentro de uma cultura (Baum, 1994/1999).

Diante desse fato, regras possibilitam que comportamentos sejam estabelecidos sem uma história prévia de exposição às contingências; em outras palavras, devido às regras, o homem pôde prescindir da modelagem por conseqüências para emitir um comportamento compatível com a contingência descrita na regra (Meyer, 2005). Isso representou um avanço importante. Caso não houvesse o compartilhamento cultural de regras, cada ser humano teria que experimentar a interação direta com o ambiente, expor o seu comportamento ao reforçamento diferencial e descobrir o mundo por conta própria (Skinner, 1969/1984). Daí, a constatação de que regras são especialmente importantes diante de contingências complexas, pouco claras e efetivas ao passo que comportamento modelado por contingências requer mais tempo para ser aprendido, sendo que pode não chegar a sê-lo nas condições citadas (Skinner, 1974/2003).

Outras vantagens explicitadas por Skinner (1974/2003) quanto ao seguimento de regras são: a rápida aprendizagem das mesmas, a viabilidade de aproveitar a similaridade entre contingências, a diminuição da probabilidade de cometer erros e entrar em contato com conseqüências aversivas, a chance de aprender um novo idioma mesmo quando o sujeito não foi exposto à comunidade verbal em questão, a facilidade de verbalizar tal comportamento e, portanto, compartilhá-lo.

Por outro lado, os sentimentos relacionados ao seguimento de regras são distintos daqueles associados ao comportamento modelado por contingências, embora isso não

explique a diferença entre os comportamentos (Skinner, 1974/2003). Segundo argumentação de autor:

O controle exercido por orientações, conselhos, regras ou leis é mais ostensivo do que o exercido pelas próprias contingências, em parte porque é menos sutil, enquanto o outro, por isso mesmo, parecia significar maior contribuição pessoal e valor interno. (Skinner, 1974/2003, p.110.)

Depois de estabelecida a diferenciação entre comportamento governado por regras e comportamento modelado por contingências, Hayes (1986, 1989, citado em Albuquerque, 2001) com o respaldo de outros estudiosos do tema (Hayes e Ju, 1998; Hayes, Zettle e Rosenfarb, 1989 citado em Meyer, 2005) propôs uma nova classificação dos comportamentos governados por regras. Merecem destaque: *aquiescência* e *rastreamento*. O comportamento aquiescente é mantido por contingências sociais, em outras palavras, o reforço social é provido a partir da obediência à regra. Já o comportamento de rastreamento, que corresponde à resposta descrita na regra, é modelado pelas contingências naturais, isto é, está relacionado à correspondência entre a contingência especificada na regra e os eventos presentes no ambiente (Matos, 2001). Um exemplo para ilustrar tal classificação pode ser dado a partir de instruções que um patrão dá a seus funcionários. Caso estes emitam as respostas indicadas apenas diante da presença do chefe e dos supervisores trata-se de comportamentos aquiescentes. Se os comportamentos são mantidos sob controle das conseqüências naturais de

um trabalho bem feito, a despeito da presença do chefe, então são comportamentos rastreados.

Embora a maior parte dos autores que abordam o tema esteja de acordo com a definição proposta por Skinner quanto ao conceito de regras, não houve consenso entre os analistas do comportamento a respeito da mesma. Albuquerque (2001) analisou as controvérsias presentes na literatura acerca da definição funcional de regras, citando autores cujos trabalhos ampliaram o conceito em questão.

Blakely e Schlinger (1987, citado em Sanabio & Abreu-Rodrigues, 2002), definiram regras como estímulos alteradores de função cujos efeitos são prolongados e requerem um intervalo de tempo para que sejam notados. Os autores argumentaram que, diferentemente de estímulos discriminativos, regras não evocam comportamentos e sim modificam a função dos eventos das contingências, estabelecendo relações discriminativas novas ou impactando em relações discriminativas já presentes no ambiente (Schlenger 1997, citado em Sanabio & Abreu-Rodrigues, 2002). Em outras palavras, regras indicam o estímulo discriminativo que, quando presente no ambiente, deverá evocar a resposta especificada, e não evocam o comportamento por si só. Por exemplo, caso a seguinte regra seja passada a uma pessoa: “Dê o recado a João assim que ele ligar.”, o comportamento não é emitido diante da regra. É evocado pelo estímulo descrito na regra – João – que assumiu a função discriminativa para a resposta de dar o recado graças à especificação da mesma. Ainda conforme Blakely e Schlenger (1987, citado em Albuquerque, 2001) regras possivelmente alteram a função de operações estabelecedoras, estímulos reforçadores e punidores, desde que especifiquem no mínimo dois componentes de uma contingência. Embora não seja citado pelos autores, regras podem também alterar a função de um estímulo discriminativo para um estímulo aversivo. Por exemplo, uma amiga pode emitir a seguinte regra a outra amiga: “Quando o seu ex ligar, não aceite o convite dele pra sair, pois ele só quer sexo e nada mais!” Nesse caso, a emissão

da regra tornou a ligação do ex-namorado, que seria um estímulo discriminativo, em um estímulo aversivo para a resposta de sair com ele, uma vez que o reforço de ter um relacionamento estável com ele não está disponível, segundo descrito na regra.

Já outros autores defendem que regras podem ter a função de operações estabelecedoras. Michael (1982, 1993 citado em Albuquerque, 2001) definiu operações estabelecedoras como variáveis que alteram o valor reforçador de um estímulo e que evocam (modificam a probabilidade de ocorrência) o comportamento que outrora foi seguido por esse estímulo. Regras que atendam a esses critérios podem então ser classificadas como operações estabelecedoras. Um amigo que diz ao outro: “Não vá ao restaurante X, pois está muito cheio. Vá ao Y que está mais vazio e a comida é muito boa”. Se o amigo ouvinte muda os seus planos, deixa de ir ao restaurante X e vai ao restaurante Y então a regra funcionou como uma operação estabelecidora – alterou a função dos estímulos por ela especificados (o restaurante X passou a ser um estímulo aversivo enquanto o estímulo Y tornou-se reforçador) ao mesmo tempo que evocou a resposta indicada.

Por sua vez, Zettle e Hayes (1982, citado em Albuquerque, 2001) definiram comportamento controlado por regras como respostas expostas a dois conjuntos de contingências, sendo que em uma delas é apresentado um antecedente verbal – a regra. Os autores salientam as vantagens de tal definição como não entrar no mérito do que significa especificar contingências e o englobamento de regras que não as especificam claramente (Zettle e Hayes, 1982, citado em Albuquerque, 2001). Por outro lado, coloca outra questão em discussão: a distinção entre estímulos verbais e não-verbais. Segundo Hayes (1986, citado em Albuquerque, 2001), estímulos verbais adquirem alguma função devido a sua relação com a comunidade verbal. Logo, estímulos verbais e não- verbais podem ter a mesma função; a diferença é o processo que leva tais estímulos a assumir tais funções. Dessa forma, quando um estímulo pertencente a uma classe de estímulos adquire uma função, esta se estende aos

demais estímulos da classe. Portanto, estímulos discriminativos não-verbais adquirem sua função devido ao histórico de reforçamento diferencial enquanto que estímulos discriminativos verbais a adquirem por pertencerem a classes de equivalência ou a um quadro relacional de coordenação (Hayes, 1986, 1989, citado em Albuquerque, 2001). Logo, para que o ouvinte fique sob controle de uma regra, ou seja, a compreenda, esta deve fazer parte da mesma classe de equivalência ou quadro relacional por coordenação com a contingência descrita por ela. Em outras palavras, para Hayes, o comportamento de ouvinte é necessariamente verbal e extrapola o mero controle discriminativo descrito por Skinner (Hayes, 1986, 1989, citado em Albuquerque, 2001).

A partir de sua análise, Albuquerque (1991, citado em Albuquerque, 2001) conclui que regras exercem inúmeras funções e que qualquer tentativa de classificação de regras a partir de uma única referência limitará o uso do conceito, tendo em vista as diversas funções que podem desempenhar. O autor, inclusive, sugere que o controle por regras seja comparado ao controle por contingências e não exclusivamente com o controle dos estímulos antecedentes. Dessa forma, percebem-se as semelhanças entre os efeitos das regras e da modelagem por contingências, tais como, a possível limitação da variabilidade de respostas, alteração das funções de estímulos e o fato de que ambas podem estabelecer comportamentos novos, sendo que as regras podem instalar um comportamento novo e apropriado às contingências antes que o organismo tenha entrado em contato com as contingências (Albuquerque, 1998 citado em Albuquerque, 2001).

2.1 Auto-regras

Regras possibilitam o controle do comportamento não apenas de outras pessoas como também do próprio emissor da regra. Dá-se o nome de auto-regras aos estímulos

verbaís especificadores de contingências formulados ou reformulados pela pessoa cujo comportamento passam a controlar (Jonas, 1997). Segundo Skinner (1969/1984), as contingências envolvidas na formulação e seguimento de regras são modeladas por contingências mediadas pela comunidade verbal. Esta cria condições para que os sujeitos descrevam seus comportamentos e identifiquem as variáveis que os controlam, sendo que, tais descrições podem ser públicas – quando acessíveis a comunidade verbal – ou encobertas, no caso de pensamentos (Jonas, 1997).

Skinner (1969/1984) afirma que o sujeito pode formular auto-regras referentes às contingências a que está exposto, e assim, comportar-se de forma eficiente diante do enfraquecimento do controle por contingências. Segundo Jonas (1997), o resultado disso é que tanto o comportamento de seguir regras quanto o comportamento especificado nas auto-regras são reforçados, relacionando assim as contingências de pensar um problema – comportamentos precorrentes – com o comportamento de resolvê-lo. Skinner (1969/1984) denominou de comportamentos precorrentes as respostas que levam o indivíduo a produzir estímulos discriminativos e assim favorecem a emissão de uma resposta compatível com as contingências. Dessa forma, o conjunto de comportamentos relacionados à resolução de problemas varia sistematicamente e não aleatoriamente (Baum, 1994/1999).

Por outro lado, o comportamento especificado pela auto-regra pode não ser reforçado naturalmente e ainda assim o comportamento de formulá-la pode apresentar uma frequência alta devido ao reforço social que contribuirá para a manutenção do padrão de respostas sob controle da auto-regra em questão (Jonas, 1997). Como exposto por Jonas (1997), o controle por auto-regras pode ser fortalecido tanto por esquema de reforçamento natural quanto arbitrário. Zettle e Hayes (1983, citado em Jonas, 1997) exaltaram a importância da comunidade verbal como reforçadora arbitrária do conjunto de contingências relacionadas ao seguimento de regras; o indivíduo pode ter o seu comportamento de formular

e seguir regras punido, quando, por exemplo, tais regras são questionadas; ou o mesmo comportamento pode ser reforçado arbitrariamente pela aprovação da comunidade verbal.

Tal constatação é muito recorrente em relacionamentos amorosos. Uma mulher, a partir de sua experiência pessoal, pode formular a auto-regra de que estar casada é melhor que estar solteira. Mesmo que tal auto-regra seja discrepante em relação às contingências atuais de seu relacionamento amoroso, ela poderá manter suas respostas sob controle da regra e ainda criar outras como, que a mulher é mais responsável pela relação do que o homem, de que se ela cuidar da aparência ele pode gostar mais dela, entre outros. E, infelizmente, muitas regras socialmente compartilhadas corroboram auto-regras imprecisas em relação às contingências que descrevem. Tais auto-regras imprecisas recebem reforço social arbitrário que controlam a emissão das respostas a despeito da escassez de reforços naturais.

3. IMPLICAÇÕES DO CONTROLE VERBAL DO COMPORTAMENTO

3.1 Insensibilidade às contingências

Delimitada a diferença entre comportamentos modelados por contingências e comportamentos controlados por regras, bem como as principais implicações destes últimos, cabem algumas ressalvas a respeito do segundo operante.

Skinner (1969/1984) afirmou que o controle por regras teve tamanho desenvolvimento por viabilizar que os homens levem uns aos outros a se comportarem de forma compatível com a contingência sem exposição prévia à mesma. Entretanto, tal aspecto só pode ser apontado como vantagem do controle por regras quando está relacionado a contingências estáveis, como explicitado por Skinner:

À medida que uma cultura produz máximas, leis, gramática e ciência, seus membros acham mais fácil comportar-se eficientemente sem contato direto ou prolongado com as contingências de reforço assim formuladas. (Preocupamo-nos aqui apenas com contingências estáveis. Quando as contingências mudam, e não as regras, estas poderão mais atrapalhar do que ajudar.) (Skinner, 1969/1984, p. 279).

Conclui-se a partir do enunciado de Skinner que, caso as contingências sejam instáveis, o controle por regra apresenta mais desvantagens que benefícios. O principal

problema acontece quando ocorrem mudanças nas contingências enquanto que a regra que a descreve não sofre modificações; em termos práticos, o comportamento não se altera mesmo diante de mudanças no ambiente (Nico, 1999). Esta possibilidade do comportamento governado por regras é chamada dentro da Análise do Comportamento de insensibilidade às contingências (Nico, 1999).

Diversos estudos têm sido realizados a fim de observar diferentes aspectos relacionados a tal fenômeno. Abreu-Rodrigues e Sanabio-Heck (2004) fizeram um levantamento dos trabalhos experimentais que investigaram o tema e sua relação com variáveis correlatas. As autoras citaram estudos sobre controle instrucional como o de Kaufman e cols. (1966, citado em Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004) em que diferentes instruções são apresentadas aos participantes – algumas coincidem com as contingências enquanto outras são discrepantes em relação aos esquemas de reforçamento presentes. Geralmente é constatado que os participantes apresentam padrões de respostas como especificados nas instruções mesmo que não coincidam com as contingências, portanto, insensíveis às contingências (Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004).

Entretanto, estudos apontam para o fato de que a insensibilidade às contingências não deve ser considerada uma característica indissociável do controle por regras (Meyer, 2005). Outros aspectos podem ter contribuído para a redução da sensibilidade, tais como, a extensão com que as respostas indicadas pela instrução têm contato com a diferença em relação à contingência (Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004). Galizio (1979) investigou tal aspecto por meio de um experimento o qual em uma condição experimental o seguimento de instruções não permitia que os participantes entrassem em contato com a discrepância entre a descrição verbal e as contingências, enquanto que, em outra condição tal contato ocorria. O estudo levou a conclusão de que é necessário o contato com a discrepância entre a instrução e contingência para que haja uma diminuição no controle exercido pelas regras e

aumento da sensibilidade; a mera existência da discrepância não garante tal efeito, como corroboram outros estudos (Galizio, 1979).

Outro fator investigado foi o conteúdo das instruções, uma vez que impactam na variabilidade de respostas sob controle de regras e também na possibilidade de contato com as contingências em vigor (Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004). Conforme estudos citados – (Danforth e cols., 1990; Dixon e cols., 1998; Otto e cols., 1999; Raia e cols., 2000; Wulfert e cols., 1994, citados em Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004) instruções que especificam exatamente as respostas a serem emitidas resultam em comportamentos insensíveis às contingências e estereotipados enquanto que instruções pouco precisas aumentam a possibilidade de que o controle seja exercido pelas contingências e não pelas regras (Abreu-Rodrigues e Sanabio-Heck, 2004).

A variabilidade comportamental também é um fator relevante para a insensibilidade às contingências como demonstrado no estudo realizado por LeFrancois e cols. (1988). Os participantes expostos a uma única regra e apenas um esquema de reforçamento tiveram seu comportamento mais controlado pelas regras do que os que receberam várias instruções e ficaram expostos a diversos esquemas de reforçamento. Estes apresentaram um padrão comportamental mais sensível às mudanças de contingências, aspecto favorecido pela variabilidade de respostas incitada pela diversidade de esquemas de reforçamento e instruções (LeFrancois & cols, 1988).

Estudos realizados por Newman e cols. (1995, citado em Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004) demonstraram que a densidade de reforços contingente ao comportamento indicado é um aspecto influente para a instalação do controle por regras. Neste estudo, observou-se que as respostas ficavam fortemente sob controle de regras quando o seguimento destas resultava em reforços ao passo que tal controle era diminuído quando a densidade do reforço era menor e, por fim, eliminado se não houvesse reforços contingentes

ao comportamento de seguir regras (Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004). Segundo Meyer (2005), esse resultado evidencia que o seguimento de regras é um operante mantido pelo reforçamento das contingências em vigor, da mesma forma que o comportamento modelado por contingências.

Abreu-Rodrigues e Sanabio-Heck (2004) argumentam que a literatura aponta que o comportamento de seguir regras se mantém a despeito da não correspondência entre regra e contingência mesmo que o indivíduo discrimine essa não correspondência. Segundo Hayes e cols. (1986), o controle por regras persiste especialmente devido à história de reforçamento social para correspondência entre instrução e comportamento. Em outras palavras, a história de reforçamento para comportamentos de seguimento de regras de um indivíduo é uma variável importante na sensibilidade às contingências. Um estudo que exemplifica esta variável foi realizado por Martinez-Sanchez e Ribes-Iñesta (1996, citado em Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004); a pesquisa dispunha de uma condição experimental na qual a instrução apresentada não indicava precisamente a relação resposta-reforçador. Os participantes que haviam sido expostos anteriormente à condição em que o seguimento de regras correspondia à contingência de reforçamento seguiram mais a regra falsa do que os que não haviam passado pela mesma. Em termos práticos, isso demonstra que indivíduos que receberam uma educação menos rígida, que possibilitou um contato mais amplo com as contingências, tem maiores possibilidades de criar um repertório de observação e discriminação de contingências assim como mudanças nas mesmas. Por outro lado, uma pessoa que sempre recebeu instruções sobre o que fazer e como fazer, sem ter contato com os reforços naturais, pode tornar-se dependente dessas contingências sociais e das descrições sobre as contingências que recebem (Matos, 2001). Tal indivíduo torna-se demasiadamente dependente da correspondência entre as descrições dos eventos ambientais e naturais e das respostas verbais de outros desenvolvendo insensibilidade às contingências naturais. Matos

(2001) afirma que esse efeito é esperado, pois uma criança obediente não dá oportunidade de que as contingências naturais atuem sobre o seu comportamento enquanto que as contingências sociais (aprovação dos pais) ocorrem e estímulos aversivos são evitados; caso desobedeça, entra em contato com conseqüências aversivas. Esses fatos contribuem para um aumento do controle por regras.

A sensibilidade pode ser também afetada pelo grau de discriminabilidade das contingências em vigor. Esquemas contínuos são mais fáceis de discriminar do que esquemas intermitentes como indica o estudo de Newmann e cols. (1995, citado em Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004). Neste experimento, os participantes expostos a esquemas de reforçamento intermitentes apresentaram um padrão de respostas mais insensível do que os que entraram em contato com um esquema de reforçamento contínuo, sendo que há uma relação direta entre seguimento de instruções e densidade de reforços (Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004). Outro exemplo do papel do grau de discriminabilidade sob o controle de regras se dá em situações em que há regras pouco precisas e contingências simples, fáceis de serem discriminadas; a tendência é que as pessoas ajam de acordo com as contingências (Matos, 2001). No entanto, se as contingências são complexas, os indivíduos comumente apresentam respostas variadas até que seu padrão comportamental seja modulado por tais contingências ou ainda formulam auto-regras a partir de sua experiência prévia com situações similares (Matos, 2001).

Os estudiosos do controle verbal vêm se ocupando não apenas do controle exercido por regras passadas por outras pessoas como também o efeito das descrições verbais elaboradas pela própria pessoa sobre o seu comportamento não-verbal. A forma mais comum de estudar essas relações é verificar a correspondência entre comportamentos verbais e não-verbais do indivíduo (Meyer, 2005). Os participantes desse tipo de pesquisa são expostos a uma determinada condição experimental e são levados a relatar o seu comportamento não-

verbal, durante ou depois do experimento. Caso seja observada correspondência entre a descrição da pessoa e o seu desempenho, chega-se a conclusão de que o comportamento do participante estava sob controle de auto-regras elaboradas durante o experimento (Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004).

A fim de estudar os efeitos de descrições verbais modeladas e instruídas sobre respostas não-verbais, Catania e cols. (1982) realizaram um estudo com duas condições experimentais. Em uma delas – Grupo Instrução – os participantes recebiam dicas a respeito das contingências em vigor, já na outra – Grupo Modelagem – aqueles tinham seus comportamentos reforçados quando as descreviam. Observou-se que, relatos modelados apresentavam maior correspondência com o padrão de respostas desempenhado (apesar da discrepância entre relatos e as contingências não-verbais programadas) do que os relatos instruídos. Os autores constataram que o controle exercido por auto-regras modeladas é mais efetivo do que aquele exercido por auto-regras formuladas a partir de algum tipo de instrução (Catania & cols., 1982).

No entanto, as conclusões do experimento de Catania e cols. merecem uma ressalva: o controle verbal observado só ocorre quando as contingências não-verbais em vigor não exercem controle discriminativo (Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004). Nos estudos em que as contingências não-verbais são facilmente discriminadas e efetivas, tanto o comportamento verbal quanto o não-verbal ficaram sob controle das contingências correspondentes como no caso do estudo de Torgrud e Holborn (1990, citado em Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004). Segundo Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck (2004), neste estudo não houve correspondência entre comportamentos verbais e não-verbais; cada classe de respostas ficou sob controle de suas respectivas contingências. Cerutti (1991, citado em Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004) corroborou tal resultado por meio do seu experimento em que eventos apresentados em intervalos randômicos exerciam influência

sobre os relatos acerca das respostas não-verbais, mesmo diante de discrepâncias entre contingências verbais e não-verbais. Não era observada correspondência entre os relatos e os desempenhos não-verbais quando esses mesmos eventos eram apresentados em intervalos fixos. O autor atribuiu tal conclusão ao fato que esquemas fixos são mais fáceis de serem discriminados do que esquemas randômicos, resultando em insensibilidade das respostas não-verbais expostas às contingências de intervalos fixos (Cerutti, 1991, citado em Abreu-Rodrigues & Sanabio-Heck, 2004).

O estudo realizado por Rosenfarb e cols. (1992) comparou o efeito de instruções, auto-instruções e ausência de instruções no controle de comportamentos não-verbais. Os participantes foram divididos em três grupos: grupo auto-instruções, em que os participantes relatavam a forma mais efetiva de receber reforços; grupo instruções externas, ao qual eram apresentados os relatos elaborados pelo primeiro grupo; e o grupo sem instruções em que os participantes não recebiam relatos e nem era pedido que emitissem algum. Na fase de aquisição, foi observado que o grupo auto-instruções e instruções externas apresentaram padrões de respostas mais próximos do esquema de reforçamento em vigor do que o grupo sem-instruções; entretanto, depois de aplicada a fase de extinção, os participantes do grupo sem instruções apresentaram uma redução de respostas mais acentuada do que os participantes dos demais grupos. Rosenfarb e cols. (1992) chegaram às seguintes conclusões: auto-regras e regras emitidas por outros contribuem para o controle exercido por contingências complexas; regras e auto-regras reduzem a sensibilidade às contingências, o que ficou evidente com a baixa redução da frequência de respostas mesmo com a ausência de reforços, no processo de extinção; elaboração de regras não é uma condição indispensável para que as contingências controlem o comportamento. Segundo os pesquisadores, a partir da comparação entre instruções e auto-instruções, foi possível concluir que seus efeitos têm

funções equivalentes, e que a manutenção de ambas se dá graças ao reforçamento da comunidade verbal (Rosenfarb e cols, 1992).

4.O PROCESSO TERAPÊUTICO

4.1 Correspondência entre comportamento verbal e comportamento não-verbal

A principal fonte de acesso dos terapeutas à vida de seus clientes é o seu repertório de comportamentos verbais, já que psicólogos clínicos, em geral, não participam de outros contextos da vida de seus clientes. Inclusive, Matos (2001) argumenta que terapeutas geralmente têm habilidade bem desenvolvida em lidar com o comportamento verbal, o que é a sua grande arma e garantia de sucesso no exercício de sua profissão. Diante disso, fica clara a importância da correspondência entre as respostas verbais e as respostas não-verbais para que o processo terapêutico cumpra seu objetivo de aquisição e manutenção de novas respostas não verbais que são alvo na terapia (Beckert, 2001). Portanto, cabe ao profissional estar atento às variáveis que controlam as respostas verbais daqueles que procuram seus serviços.

Beckert (2001) faz uma alerta de que o comportamento verbal de uma pessoa pode estar sob controle de variáveis diversas e não a correspondência com o comportamento não-verbal fora do contexto clínico. O autor ainda afirma que o relato do cliente pode ser uma resposta de fuga ou esquiva de algum estímulo aversivo, de forma que um indivíduo pode relatar ao terapeuta que emitiu alguma resposta sem tê-lo feito e assim evitar a situação aversiva de falar a respeito de suas dificuldades (Beckert, 2001). Ademais, este cliente possivelmente recebe o reforço social, mais especificamente a aprovação do terapeuta. Segundo dados de pesquisa básica, o reforçamento da verbalização do cliente produz aumentos na frequência de comportamentos verbais, mas é insuficiente para aumentar a frequência da emissão da resposta não-verbal correspondente; para que haja tal efeito é preciso a aplicação do treino por correspondência (Beckert, 2005). Ferster (1968/1979)

ressaltou que uma das atribuições do terapeuta é disponibilizar contingências para que haja correspondência entre respostas verbais e não-verbais, sendo isso um requisito para o bom andamento do processo terapêutico. Diante disso, o terapeuta deve estar atento para o fato de que comportamentos verbais e comportamentos não verbais são operantes distintos mantidos por contingências diversas (Beckert, 2005).

Catania (1998/1999) afirma que as comunidades verbais dispõem contingências que estabelecem alguma correspondência entre respostas verbais e respostas não-verbais. Ainda conforme o autor, a correspondência ocorre em duas direções: entre o que o indivíduo diz e o que este faz ou entre o que o indivíduo diz que fará e o que de fato irá fazer (Catania, 1998/1999). Segundo Catania (1998/1999), se a resposta verbal for devidamente reforçada bem como a correspondência entre a mesma e a resposta não-verbal, a resposta verbal torna-se um estímulo discriminativo para que o comportamento correspondente seja emitido. Em termos práticos, a partir do estabelecimento de contingências para que tais correspondências ocorram, torna-se possível modificar um padrão comportamental seja por meio de instruções ou modelando as respostas verbais correspondentes a tal padrão comportamental (Catania, 1998/1999).

A fim de verificar as possíveis relações entre operantes verbais e não-verbais, diversos estudos são realizados revelando as potencialidades bem como as limitações do controle verbal do comportamento (Hubner, Almeida & Faleiros, 2006). Boa parte dessas pesquisas avaliam os diferentes efeitos dos tipos de cadeias implementadas no treino por correspondência – dizer-fazer, fazer-dizer, dizer-fazer-dizer (Beckert, 2005). Tais pesquisas apontam que a cadeia dizer-fazer é mais efetiva para a correspondência entre respostas verbais e respostas não-verbais do que a cadeia fazer-dizer (Israel & O’Leary, 1973, citados em Beckert, 2005). Outros pesquisadores como Paniagua e Baer (1982, citados em Beckert, 2005) sugerem que a sequência dizer-fazer-dizer é a que mais produz correspondência,

sugestão que vai ao encontro dos argumentos de Catania (1998/1999) quanto à relação do estímulo verbal com o controle do comportamento não-verbal. Analisando essas seqüências, nota-se a diferença entre o controle de estímulos dessas cadeias: na cadeia dizer-fazer, o estímulo discriminativo seria a resposta verbal; na seqüência fazer-dizer, o estímulo discriminativo seria o comportamento não-verbal. Já na cadeia dizer-fazer-dizer, tanto a primeira resposta verbal quanto a segunda exercem controle discriminativo sobre o comportamento não-verbal correspondente, ou seja, existem dois eventos que podem exercer função de controle (Beckert, 2002, citado em Beckert, 2005).

Catania, Matthews & Shimoff (1982) realizaram um estudo experimental no qual participaram estudantes universitários. Em uma cabine foram instalados dois botões vermelhos com uma lâmpada azul sobre cada um; tais lâmpadas foram acesas alternadamente durante o experimento por um tempo de um minuto e meio cada uma. Quando a luz sobre o botão esquerdo era acesa, entrava em vigor um esquema de razão randômica, para a resposta de pressioná-lo. Enquanto que, acesa a luz sobre o botão da direita, operava-se um esquema de intervalo randômico para o comportamento de pressionar o mesmo. Vale lembrar que, no esquema de razão randômica o participante tem que responder rapidamente, ao passo que, no esquema de intervalo randômico não adianta responder rapidamente, já que o que importa para a liberação do reforçador é o tempo. Caso o participante respondesse de acordo com as contingências programadas, uma outra luz era acesa, sinalizando que a resposta era compatível com a contingência em vigor. Após essa sessão de três minutos, seguia-se o “período de adivinhação” em que os participantes recebiam uma folha onde deveriam completar as sentenças informando a maneira que pressionaram os botões para ganhar pontos. A folha era devolvida ao experimentador que pontuava as respostas com notas de zero a três, modelando diferencialmente as respostas verbais dos participantes que recebiam a folha de respostas com as devidas pontuações entre as sessões experimentais. Quando as

respostas modeladas eram “pressionar rápido” ou “pressionar devagar”, os esquemas de reforçamento eram trocados (botão esquerdo – intervalo randômico, botão direito – razão randômica). Em algumas sessões, tanto os comportamentos de pressionar os botões quanto os comportamentos verbais de relatar o padrão de respostas para ganhar pontos foram modelados por reforçamento diferencial. Já em outras sessões havia algumas instruções, dicas e informações disponíveis na parede da cabine acerca das contingências de pressionar o botão assim como das contingências para escrever as sentenças. Na condição experimental em que os participantes recebiam instruções, houve inconsistência entre as respostas verbais escritas e o padrão comportamental emitido durante a aplicação do experimento, isto é, o desempenho indicado nas respostas verbais escritas pelos participantes não correspondiam às respostas que os mesmos emitiram no decorrer do experimento (Catania, Matthews & Shimoff, 1982).

Uma pesquisa semelhante foi aplicada pelos mesmos autores – Catania, Shimoff & Matthews, (1989, citados em Catania, 1998/1999). Os esquemas em vigor e as condições experimentais eram os mesmos da pesquisa supracitada – de Catania e cols. (1982); a diferença era que as respostas verbais modeladas não eram mais sobre o desempenho e sim sobre as descrições das contingências. Em outras palavras, os participantes não tinham que relatar o que tinham feito e sim descrever os antecedentes, as respostas e os estímulos reforçadores das contingências a que foram expostos na condição experimental, completando a frase “O computador deixará que sua pressão produza um ponto dependendo de...” (Catania, Shimoff & Matthews, 1989, citado em Catania, 1998/1999). Observou-se que, após essas respostas verbais estarem modeladas, houve mudanças nos padrões comportamentais dos participantes nas sessões seguintes, ou seja, o padrão de respostas de pressionar o botão foi modificado bem como as descrições verbais modeladas apresentaram mais correspondência com padrão emitido (Catania, 1998/1999). Os resultados desses experimentos corroboram a argumentação de Catania (1998/1999) de que “a modelagem do

comportamento verbal é uma técnica potente para modificar o comportamento humano, especialmente, sabendo-se que a distinção entre o comportamento governado verbalmente e o comportamento governado por contingências é relevante tanto para o comportamento verbal como para o não-verbal” (Catania, Matthews & Shimoff, 1990, citado em Catania, 1998/1999, p. 282).

A distinção a que Catania (1998/1999) refere-se diz respeito à constatação de que respostas verbais modeladas são semelhantes às respostas não-verbais modeladas – apresentam mais sensibilidade às contingências e geralmente ocorre maior correspondência com o comportamento não-verbal, ao passo que o comportamento verbal instruído é mais insensível às conseqüências e o comportamento não-verbal correspondente o acompanha com menos frequência (Catania, 1998/1999).

4.2 O uso de regras no contexto terapêutico

Diante das evidências de que o comportamento verbal modelado pelas contingências pode facilitar a modificação de padrões de respostas, uma reflexão a respeito do uso de regras como uma forma de intervenção terapêutica torna-se pertinente.

Ferster (1968/1978) delimita como principal temática das formulações da psicoterapia e psicopatologia o processo pelo qual o repertório de respostas dos organismos é modificado – comportamentos são adquiridos, modelados e eliminados, no decorrer da sua interação com o ambiente. Inúmeras estratégias são utilizadas a fim de atender a tal propósito. O uso de regras, isto é, a descrição das contingências a que o cliente está exposto é uma estratégia controversa entre os analistas do comportamento. Embora muitos manuais de psicoterapia condenem a utilização de conselhos, instruções, ordens como intervenção terapêutica, sabe-se que, muitos profissionais emitem regras na sua prática clínica.

Medeiros (2009), ao explanar o tema, defende o não-uso de regras como meio de intervenção terapêutica, embasando o seu posicionamento em dados empíricos obtidos a partir de pesquisa básica e aplicada. Segundo Medeiros (2009), regras passadas por terapeutas podem desencadear efeitos infrutíferos para o processo terapêutico mesmo quando seguidas pelo cliente. Os principais problemas nesse caso são: dependência, insensibilidade, baixa assertividade e punição/não-reforçamento do seguimento de regra (Medeiros, 2009). Quando o terapeuta descreve as contingências para o seu cliente, impossibilita o seu treino em analisar a situação em que está inserido, identificando as variáveis que controlam o seu comportamento e a partir disso encontrar outras possibilidades de interagir com o meio, isto é, formular auto-regras (Medeiros, 2009). Conseqüentemente, o cliente precisará novamente do terapeuta quando se deparar com outras situações com as quais não sabe lidar, em outras palavras, uma relação de dependência poderá ser estabelecida entre terapeuta e cliente (Medeiros, 2009). Além disso, o comportamento especificado na regra emitida pelo terapeuta pode não acompanhar alterações nas contingências, haja vista que a insensibilidade à mudança de contingências é uma das características atribuídas ao comportamento controlado por regras (Skinner, 1969/1984). As regras podem também contribuir para a manutenção de um padrão comportamental de baixa-assertividade, pois não cria condições para que o indivíduo se posicione diante das questões relativas à sua vida ou simplesmente diga “não” (Medeiros, 2009). E, por último, um grande risco de intervenções clínicas a partir de regras – estas podem não corresponder às contingências que se propõem a descrever, em outras palavras, a resposta especificada na descrição verbal da contingência pode não ser reforçada ou até mesmo punida (Medeiros, 2009). Medeiros atenta para a grande responsabilidade assumida pelo psicoterapeuta nesses casos e as conseqüências aversivas que tais intervenções podem trazer ao vínculo terapêutico.

Por outro lado, conforme Medeiros (2009), muitos clientes não seguem as regras oferecidas pelo terapeuta mesmo tendo concordado com o conteúdo das mesmas. Uma das possíveis implicações dessa possibilidade é que a pessoa pode formular auto-regras incompatíveis com o engajamento em terapia; por exemplo, um cliente passa a se considerar incompetente por não conseguir seguir a regra dada pelo terapeuta chegando até mesmo a abandonar a terapia (Medeiros, 2009). Os clientes podem também mentir que seguiram a regra mesmo sem tê-lo feito, ou, em linguagem comportamental, o indivíduo pode emitir tatos distorcidos (Medeiros, 2002). A emissão de tatos distorcidos é comumente reforçada positivamente pela aprovação do terapeuta ou negativamente pela esquiva de estímulos aversivos condicionados como críticas e reprovação do profissional que utiliza regras em sua prática clínica (Medeiros, 2009). É possível também que alguns clientes reajam agressivamente quando o terapeuta lhes diz o que fazer, pelo simples fato de que outra pessoa o disse; nestes casos, levar o cliente a formular auto-regras é uma intervenção mais indicada, pois há maior probabilidade de que o cliente as siga (Medeiros, 2009).

Entretanto, Medeiros (2009) admite a pertinência do uso de regras em algumas situações específicas. O autor cita algumas: quando há limitação de tempo para a realização do processo terapêutico e o cliente apresente um baixo repertório de auto-observação e discriminação de contingências, então o uso de regras torna-se uma via para modificar o padrão comportamental do cliente em questão. Em sessões de encerramento de terapia; como sugestões de leitura, filmes ou material informativo que possam contribuir para o processo terapêutico; diante da dificuldade do cliente em se engajar em atividades reforçadoras, o terapeuta pode listar algumas para que assim o cliente escolha alguma (Medeiros, 2009). No entanto, o terapeuta deve estar atento às formas de emitir a regra; sugere-se que o mesmo esteja atento a três aspectos quando decide fazer esse tipo de intervenção: a probabilidade de que o cliente siga regras, o impacto dessas intervenções para o vínculo terapeuta-cliente e o

quanto a emissão dessa regra pode ser terapêutica para o cliente em questão (Medeiros, 2009). Medeiros (2009) enfatiza a importância de que o terapeuta, ao emitir uma regra, debata com o cliente as possíveis consequências de seu seguimento, garantindo ainda que o cliente a compreenda. Inclusive, o uso de regras deve servir como ocasião para que o cliente observe as variáveis contingentes às suas respostas, de forma que possa futuramente analisar funcionalmente os seus comportamentos.

Outro aspecto de especial relevância debatido por Medeiros (2009) é o fato de que mudanças nas respostas verbais das pessoas não resultam diretamente em modificações nos seus comportamentos não-verbais, em outras palavras, a modificação de regras (seja por parte do terapeuta ou do próprio cliente) não necessariamente é acompanhada por alterações no seu padrão de respostas. Como exposto anteriormente no presente trabalho, respostas verbais e respostas não-verbais são operantes distintos mantidos por contingências distintas (Catania, 1998/1999). O autor enfatiza a necessidade de manipulação das contingências mantenedoras dos comportamentos cujas frequências pretendem-se aumentar ou diminuir; a mera elaboração de novas regras (descrição de comportamentos, variáveis controladoras e prováveis consequências) não é suficiente para que haja mudanças no padrão comportamental (Medeiros, 2009). Vale lembrar que regras e auto-regras exercem controle discriminativo sobre os comportamentos que descrevem, isto é, influenciam a emissão das respostas indicadas, dentro das possibilidades de um grande número de variáveis; no entanto, descrições verbais de contingências não exercem controle causal sobre a emissão das respostas não-verbais (Skinner, 1969/1984).

Expostos os principais problemas relacionados ao uso de regras como intervenção terapêutica, Medeiros (2009) sugere como alternativa o uso de perguntas abertas que possibilitem ao indivíduo formular auto-regras. Isso se deve ao fato de que muitas das desvantagens apontadas quanto ao uso de regras emitidas pelo terapeuta não se aplicam ou

são minimizadas quando se trata de regras elaboradas pelo próprio cliente (Medeiros, 2009). No entanto, alguns impasses se mantêm como a constatação de que mudanças no comportamento verbal podem não ser acompanhadas de mudanças no comportamento indicado e a já esperada insensibilidade às contingências que acompanham as auto-regras assim como as regras (Catania, 1998/1999).

Kohlenberg e Tsai (1991/2001) elaboraram uma proposta teórica muito aceita na atualidade dentre os analistas do comportamento – a FAP – Psicoterapia Analítica Funcional. Nesta, a relação terapêutica é usada como meio de intervenção terapêutica de forma a contribuir para mudanças no repertório comportamental dos clientes. Segundo Ferster (1972, citado em Alves e Isidro-Marinho, 2009), figura influente sobre os autores, é provável que padrões comportamentais dos clientes sejam generalizados para o âmbito clínico, em outras palavras, comportamentos-alvo (respostas cujas frequências objetiva-se aumentar ou diminuir por meio da intervenção terapêutica) tendem a ocorrer na interação terapeuta-cliente e cabe ao psicoterapeuta usar as suas reações de forma a modelar as respostas emitidas pelo seu cliente. Juntamente às perguntas que levem os clientes a formularem auto-regras, a proposta de Kohlenberg e Tsai surge como uma importante estratégia para levar os clientes a seguirem as regras elaboradas por eles mesmos e até mesmo para modelar mudanças em seu comportamento de forma direta (Medeiros, 2009).

5. AUTOCONHECIMENTO E AUTOCONTROLE

A despeito das diferentes demandas e quadros clínicos que chegam ao psicoterapeuta, sempre se faz presente num primeiro momento a necessidade de modelar fatos puros acerca do ambiente interno e externo de forma a ampliar o repertório de auto-observação dos clientes para iniciar o processo terapêutico propriamente dito (Ferster, 1972, citado em Alves & Isidro-Marinheiro, 2009). Por meio da interação terapeuta-cliente, promove-se também a correspondência entre comportamentos verbais e não-verbais; as respostas verbais do cliente de descrição das variáveis que controlam o seu comportamento ficam mais precisas, em outras palavras, o indivíduo apresenta melhor autoconhecimento (Tourinho, 1995, citado em Beckert, 2005).

Beckert (2001) ressalta que o terapeuta empenhado em desenvolver a correspondência entre comportamentos verbais e não-verbais deverá desenvolver o repertório de autoconhecimento assim como o repertório de autocontrole do seu cliente. Dada a relevância desses dois fatores para o sucesso do processo terapêutico, ambos os tópicos serão explanados a seguir.

Para Skinner, conhecer equivale a discriminar estímulos e comportar-se a partir deles, ou seja, associa-se conhecimento a comportamento (Marçal, 2004). Esta relação permanece mesmo quando se trata de eventos privados, considerados por Skinner (1974/2003) como estímulos e respostas, passíveis de uma análise empírica. Ao referir-se a estímulos discriminativos privados, recorre-se a estratégias para que a comunidade tenha acesso a esses estímulos e possa reforçar a resposta verbal correspondente; esta deve ser objeto de uma análise funcional onde devem ser observados tanto os eventos ambientais em que tais respostas ocorrem bem como os estímulos reforçadores providos pela comunidade verbal (Marçal, 2004). Portanto, para Skinner, autoconhecimento corresponde à

discriminação de estímulos produzidos pelo próprio indivíduo, isto é, autoconhecimento é auto-discriminação (Marçal, 2004). Envolve ficar sob controle discriminativo de comportamentos públicos e privados, operantes e respondentes bem como de suas variáveis controladoras (Skinner, 1953/1981).

É reconhecida a dificuldade em se estabelecer um repertório verbal descritivo bem desenvolvido de seus eventos privados (Baum, 1998/1999). Para Baum (1994/1999) essa dificuldade está relacionada à falta de um histórico de reforçamento para a discriminação de estados internos e seus respectivos relatos verbais.

Skinner (1974/2003) debateu sobre o que uma pessoa pode conhecer sobre si mesma partindo da investigação das contingências que contribuem para a existência tanto de um eu cognoscente quanto de um eu conhecido. Skinner afirma que o autoconhecimento é um produto social, construído a partir de contingências especiais estabelecidas pela comunidade verbal da qual o indivíduo faz parte. Ainda segundo o autor, o mundo privado de uma pessoa só passa a ser importante pra ela quando é primeiramente importante para as demais pessoas. As contingências citadas colocam o comportamento verbal do indivíduo sob controle do seu repertório de comportamentos não-verbais (Skinner, 1974/2003). Segundo Souza e Abreu Rodrigues (2007), a identificação das contingências que controlam o comportamento não-verbal bem como a sua descrição (auto-relato) é o que possibilita o entendimento da origem e manutenção do autoconhecimento.

Souza e Abreu-Rodrigues (2007) ressaltaram a importância bem como a aplicação do autoconhecimento. Segundo as autoras, o auto-relato do indivíduo acerca de seu comportamento assim como das variáveis de controle do mesmo permite que a comunidade, ou no contexto clínico o terapeuta, tenha acesso a informações inacessíveis a ele se não fosse por meio do comportamento verbal do cliente; informações como fatos ocorridos com a pessoa, seu comportamento diante desses acontecimentos e também eventos encobertos como

sentimentos, idéias, pensamentos, além de fornecer indícios acerca das variáveis controladoras das respostas que emite (Souza e Abreu-Rodrigues, 2007). A discriminação de tais variáveis pode favorecer o estabelecimento de comportamentos que tem maiores chances de serem reforçados pelas contingências em vigor (Souza & Abreu-Rodrigues, 2007).

Mas o grande valor do autoconhecimento para a pessoa que se tornou consciente de si é que ela dispõe de melhores condições de prever e controlar o seu próprio comportamento (Nery e de-Farias, 2009).

Beckert (2001) salientou que os clientes demandam do terapeuta mudanças em seu repertório de comportamentos. Cabe ao segundo, portanto, criar condições para que o primeiro identifique novas formas de comportar-se que tenham uma grande chance de serem reforçadas (Beckert, 2005). Essas classes de comportamentos – auto-observação, autoconhecimento e autocontrole – são de fundamental importância para qualquer processo terapêutico (Nery & de-Farias, 2009).

O autocontrole pode ser entendido como um tipo de situação de escolha entre alternativas distintas (Abreu-Rodrigues & Beckert, 2004). Segundo Nery & de-Farias (2009), escolhas são conjuntos de respostas contingentes às conseqüências tanto do próprio comportamento de escolha como das conseqüências de comportamentos alternativos. Ainda segundo os autores, a multiplicidade de variáveis que influenciam os comportamentos de escolha os tornam ainda mais difíceis de serem previstos e controlados. Como tais variáveis, pode-se citar fatores como o atraso, quantidade e a probabilidade de um determinado reforço (Hanna & Ribeiro, 2005).

Skinner (1953/1981) faz uma diferenciação entre autocontrole e as duas outras formas de manipulação de variáveis – tomada de decisão e solução de problemas. Segundo Nico (2001), somente no autocontrole, o indivíduo sabe, antes mesmo de manipular as variáveis, tanto as possíveis respostas quanto as suas prováveis conseqüências. A

probabilidade de que cada resposta aconteça é a mesma e o que torna a emissão de uma em detrimento das demais é o conhecimento adicional acerca das conseqüências obtido a partir da manipulação de variáveis (Nico, 2001). Na tomada de decisão, o organismo desconhece as conseqüências das eventuais respostas que poderá vir a emitir, logo, emite comportamentos que aumentam a probabilidade de que um determinado curso de ação seja tomado (Nico, 2001). Já na solução de problemas, o indivíduo discrimina o estímulo reforçador almejado, mas não a resposta que o produz, seja por não identificá-la ou porque não a dispõe em seu repertório comportamental (Nery & de-Farias, 2009).

No cotidiano, o termo autocontrole é comumente usado associado a terminologias como força de vontade, disciplina, equilíbrio emocional, controle de sentimentos, domínio da própria vida, paciência, entre outros (Castanheira, 2001). Como pontuado por Castanheira (1999, citado em Castanheira, 2001), a idéia passada por esses termos coloca o autocontrole como um objetivo almejado e não como uma descrição de padrão comportamental. Ademais, todas essas explicações do termo autocontrole associam o conceito a causas mentalitas, algo muito criticado por Skinner, pois coloca o comportamento fora do escopo de uma análise científica (Skinner, 1953/1981).

Apesar das diferentes concepções acerca do uso do termo autocontrole, no presente trabalho será adotada a visão da Análise do Comportamento, buscando na interação do organismo com o ambiente, os determinantes do seu comportamento. Skinner (1953/1981) reconhece que o organismo é muitas vezes colocado em uma posição de desamparo quando se enfatiza o potencial controlador das variáveis externas. Entretanto, considera-se possível que um indivíduo controle o seu próprio comportamento, isto é, reconhece-se certo grau de “autodeterminação” na conduta das pessoas – desde comportamentos mais elaborados como o comportamento criativo de um artista e do cientista como os mais comuns como, por exemplo, pensar sobre um problema ou cuidar de si através do exercício do autocontrole

(Skinner, 1953/1981). O indivíduo controla o seu próprio comportamento na medida em que manipula as variáveis ambientais das quais esse comportamento é função. Por outro lado, controlar tais variáveis também é comportamento que, por sua vez, também está sob controle de variáveis ambientais (Skinner, 1953/1981). Diante destes fatores, que o autoconhecimento torna-se um repertório comportamental tão relevante. Indivíduos que apresentam autoconhecimento têm mais facilidade de discriminar as variáveis que devem manipular de forma a controlar o seu comportamento, o que não acontece com aqueles que apresentam baixo repertório de autoconhecimento (Nery & de-Farias, 2009).

O indivíduo é impelido a controlar parte de seu comportamento quando uma resposta o leva a consequências conflitantes, em outras palavras, são seguidas de reforço tanto positivo quanto negativo ou ainda por alguma contingência de punição (Skinner, 1953/1981). Por exemplo, sair para se divertir pode ser reforçado pela companhia dos amigos, pelas bebidas, por ouvir músicas, mas, em longo prazo pode resultar em consequências aversivas como baixo rendimento no trabalho ou nos estudos. Quando o indivíduo deixa de sair, diz-se que emitiu um comportamento de autocontrole; por outro lado, se emite a resposta de sair, diz-se que teve uma resposta de impulsividade, isto é, seu comportamento está sob controle de reforçadores imediatos (Abreu-Rodrigues & Beckert, 2004).

As duas possíveis consequências do exemplo citado levam a um conjunto de respostas relacionadas entre si de forma especial: uma resposta controladora que altera as variáveis das quais outra resposta é função – a resposta controlada (Skinner, 1953/1981). Em outras palavras, “o organismo pode tornar a resposta punida menos provável alterando as variáveis das quais é função. Qualquer comportamento que consiga fazer isso será automaticamente reforçado. Denominamos autocontrole estes comportamentos”. (Skinner, 1953/1981, p. 224).

Portanto, Skinner (1953/1994) definiu autocontrole como um conjunto de respostas diferentes emitidas pelo mesmo sujeito – uma resposta controladora e outra controlada. A primeira altera os eventos ambientais de forma que a probabilidade que a segunda resposta ocorra seja menor. Este controle do próprio padrão de respostas acontece por meio da manipulação das variáveis das quais o comportamento é função, ou seja, o autocontrole ocorre da mesma forma que o controle do comportamento de outros organismos (Skinner, 1953/1981). Hanna e Todorov (2002) ressaltaram a necessidade de que tenha havido o estabelecimento de propriedades aversivas para a resposta controlada, na história de vida do indivíduo; os autores fazem tal afirmação partindo da idéia de que respostas que diminuem a probabilidade de emissão da resposta controlada são fortalecidas. Ainda segundo os autores, as alterações produzidas pelo comportamento controlador nas contingências do comportamento controlado podem: aumentar ou reduzir a intensidade de estímulos eliciadores ou aversivos; criar ou retirar estímulos discriminativos; criar operações estabelecedoras; alterar a probabilidade de estímulos reforçadores ou punidores; desenvolver no repertório comportamental do indivíduo respostas que tenham menor chance de serem punidas (Hanna & Todorov, 2002).

Skinner (1953/1981) explica algumas técnicas de autocontrole que podem também ser aplicadas no controle do comportamento de outra pessoa. São elas: restrição e ajuda física, mudança de estímulos, privação e saciação, manipulação de condições emocionais, uso de estimulação aversiva, uso de drogas, condicionamento operante, punição e “fazer uma outra coisa”.

A primeira técnica apresentada por Skinner (1953/1981) refere-se ao controle do comportamento por meio da restrição física; como quando o indivíduo leva a mão contra a boca para conter a tosse ou o riso ou quando a pessoa retira-se de um ambiente para evitar a emissão de uma determinada resposta. Aplicada esta técnica, a resposta controladora impede

a emissão da resposta controlada. Assim, retirar-se de uma lanchonete é uma resposta controladora que impossibilita a emissão da resposta controlada comer. Pode-se também aumentar a probabilidade que um comportamento seja emitido acrescentando no ambiente alguma ajuda física (Skinner, 1953/1981). Vários instrumentos, equipamentos facilitam ou até mesmo viabilizam a emissão de alguns comportamentos por meio da modificação de suas conseqüências (Skinner, 1953/1981). Por exemplo, carregar alimentos saudáveis na bolsa (resposta controladora) pode aumentar a probabilidade de que a pessoa coma bem (resposta controlada), o que compete com o comportamento de comer em fast food. Skinner (1953/1981), por fim, argumenta que tais técnicas não se baseiam em processos comportamentais uma vez que são apenas restrições ou ajudas físicas.

Outra forma de controlar a emissão de um comportamento é por meio da manipulação de estímulos eliciadores ou discriminativos (Skinner, 1953/1981). Os exemplos citados por Skinner (1953/1981) são a resposta de beber um copo d'água quando se bebe um remédio nauseante ou a comportamento de fuga de um estímulo contingente a uma resposta que leva a conseqüências aversivas. Por exemplo, manter comidas saborosas longe do alcance das vistas é uma resposta controladora para a resposta de comer que é controlada. É o tipo de autocontrole descrito por Skinner (1953/1981) como “evitar a tentação”. Em contrapartida, alguns estímulos são apresentados graças ao fato de que eliciam respostas ou as tornam mais prováveis como tomar remédios que provocam vômitos, ou fazer uma anotação que em outra ocasião fará com que a pessoa recorde algo importante (Skinner, 1953/1981).

A privação e a saciação também são meios de autocontrole, conforme Skinner (1953/1981). O exemplo usado pelo autor foi de uma pessoa que recebe um convite para jantar. Ela pode não comer, criar um enorme estado de privação e assim comer muito no

jantar ou pode comer um pouco antes e assim tornar a probabilidade da resposta de comer em excesso menor (Skinner, 1953/1981).

Manipular estados emocionais em si mesmo é também uma forma de autocontrole (Skinner, 1953/1981). Segundo Skinner (1953/1981), é possível fazer isso simplesmente acrescentando ou retirando estímulos do ambiente como, por exemplo, quando uma pessoa elimina reações emocionais aversivas se retirando de um ambiente, em outras palavras, retira-se estímulos que evocam respondentes encobertos aversivos devido aos eventos que foram emparelhados a tais sentimentos.

Uma forma comum de se controlar e que foi passada como técnica por Skinner (1953/1981) é a imposição de condições aversivas ao próprio comportamento. Skinner (1953/1981) cita um despertador programado por uma pessoa como um exemplo de estímulo aversivo que faz com que qualquer indivíduo saia da cama. Comumente as pessoas se controlam criando estímulos verbais que tem efeito controlador devido as consequências aversivas passadas, emparelhadas por outras pessoas (Skinner, 1953/1981). Uma ordem é um exemplo disso – ela pode fazer com que o indivíduo “obedeça a si mesmo” (Skinner, 1953/1981). A tomada de uma resolução também é uma situação em que estímulos aversivos são criados e contribuem para o controle do futuro comportamento do indivíduo; este tende a comportar-se conforme a resolução tomada de forma a evitar o contato com a estimulação aversiva provida pela comunidade verbal (Skinner, 1953/1981).

Drogas como anestésicos, analgésicos, aperitivos, afrodisíacos entre outros são usados com o intuito de alterar o efeito de outras variáveis no autocontrole (Skinner, 1953/1981). Segundo Skinner (1953/1981), o seu uso pode reduzir estímulos aversivos em algumas pessoas, efeito que nem sempre pode ser realizado de outra maneira.

Outra técnica de autocontrole é a que o próprio indivíduo estabelece contingência de reforçamento arbitrária para o seu comportamento – o auto-reforçamento. Esta técnica

consiste em o indivíduo voluntariamente postergar o contato com o reforço até a emissão de uma resposta específica. Um exemplo, uma estudante pode decidir que só vai assistir televisão caso termine de elaborar um trabalho acadêmico; neste caso, a resposta controlada de elaborar o trabalho é reforçada pela televisão. Skinner (1953/1981) argumenta que não se pode considerar o auto-reforçamento uma técnica, pois não se trata de uma contingência. A estudante do exemplo está se privando de estímulo reforçador já presente no ambiente a que pode ter acesso a qualquer momento; logo, ela pode manipular a contingência, precisando se autocontrolar a fim de manter a sua decisão. Mas, fato é que, o reforçador natural da resposta controlada (o trabalho acadêmico feito) é que manterá a resposta controlada bem como o cumprimento da contingência de auto-reforçamento. Todos esses questionamentos se estendem a outra técnica – a autopunição (Skinner, 1953/1981). Um indivíduo pode castigar-se a si mesmo diante da emissão de outra resposta que não a resposta de autocontrole; no entanto, emitir comportamentos que serão punidos não pode ser considerado auto-punição (Skinner, 1953/1981).

Fazer outra coisa também é apresentado por Skinner (1953/1981) como uma técnica de autocontrole. Consiste em emitir uma resposta incompatível com a resposta controlada.

Além do modelo conceitual proposto por Skinner, outros estudiosos dedicaram-se em elucidar as variáveis que contribuem para que o indivíduo controle o seu próprio comportamento, propondo assim paradigmas de autocontrole diferentes. Entre eles, pode-se citar Rachlin (1974, citado em Hanna & Todorov, 2002) e Mischel (1989, citado em Hanna & Todorov, 2002).

H. Rachlin (1974), pesquisador dos processos básicos do comportamento de escolha, propôs um modelo experimental que trouxe enormes contribuições para a teorização a respeito de autocontrole (Hanna & Todorov, 2002). Segundo Nery e de-Farias (2009), este foi um dos primeiros pesquisadores a entender o autocontrole como um tipo especial de

escolha e colocar as respostas de autocontrole no âmbito das leis normais da escolha (Fantino & Stolarz-Fantino, 2002 citado em Nery & de-Farias, 2009). Para Rachlin, o autocontrole pode ser definido como o comportamento de escolha pela opção de reforçamento de maior magnitude e maior atraso, ao passo que a escolha pelo estímulo reforçador mais imediato e de menor magnitude é chamada de resposta de impulsividade (Hanna & Todorov, 2002). Segundo Nery e de-Farias (2009), o paradigma proposto por Rachlin tem sua importância reafirmada por estudos que indicam que o comportamento de escolha pela resposta de autocontrole ou pela resposta de impulsividade depende de fatores relativos ao ambiente. Observou-se que a escolha pela alternativa de autocontrole varia em função de valores do atraso e da magnitude do reforço, da programação do esquema concorrente de reforçamento e da experiência anterior de reforçamento com atrasos diferentes (Hanna & Todorov, 2002).

Outro modelo experimental muito estudado por analistas do comportamento (apesar da sua influência cognitiva) é o proposto por Mischel (1989), denominado atraso de gratificação. Neste modelo experimental há reforçadores atrasados e de magnitudes diferentes em uma situação de escolha assim como o modelo de Rachlin (Hanna & Todorov, 2002). Para Mischel, “o autocontrole é a posposição voluntária da gratificação imediata e persistência do comportamento direcionado para um alvo, devido às suas consequências atrasadas (Nery & de-Farias, 2009, p. 121). Os estudos baseados nesse modelo consistem em deixar uma criança esperando por um tempo em um ambiente experimental – caso a criança espere até o experimentador voltar, ela recebe o reforço de maior magnitude; caso ela emita outra resposta – chamar o experimentador – a mesma o recebe o estímulo reforçador imediatamente, porém em menor magnitude. Vale ressaltar que o tempo de espera está relacionado com fatores como idade, variáveis sociais, características pessoais, instruções para o que fazer no tempo de espera (Hanna & Todorov, 2002). A diferença do modelo experimental de Mischel em relação ao de Rachlin é que no modelo de Mischel existe um

operante distinto para cada alternativa de escolha e que o período de atraso da alternativa de maior magnitude é adaptado pelo padrão de resposta do indivíduo (Hanna & Todorov, 2002).

Diante da já explicitada relevância do tema do autocontrole aplicado à clínica bem como do objetivo do presente trabalho, uma análise mais aprofundada do tema se faz presente. Nery e de-Farias (2009) salientaram a complexidade do comportamento de autocontrole bem como a sua multideterminação. Portanto, com o intuito de obter um melhor aproveitamento no contexto clínico é recomendada a combinação de técnicas de autocontrole aliada ao desenvolvimento de outros repertórios de comportamentos, tais como autoconhecimento, formulação de auto-regras (Nery e de-Farias, 2009).

O autoconhecimento, além das demais técnicas de autocontrole citadas, pode ser um instrumento para mudança de padrão comportamental por meio do autocontrole (Nery & de-Farias, 2009). Santacreu (2002, citado em Nery & de-Farias, 2009) ao debater o assunto autoconhecimento atrelado ao autocontrole, salientou a dificuldade que muitas pessoas apresentam em discriminar as contingências controladoras de seu comportamento. Nery e de-Farias (2009) afirmam que o desenvolvimento do repertório de análises funcionais ou, em outras palavras, de autoconhecimento do sujeito dá a ele melhores condições de previsão e modificação de seus comportamentos, isto é, de auto-controlar-se. Estudiosos como Brandenburg e Weber (2005, citado em Nery & de-Farias, 2009) afirmam ainda que a modificação do comportamento é mais provável quando o indivíduo é capaz de discriminar não apenas o comportamento como também as condições no qual ocorre. Daí, a relevância de investigar as temáticas de autoconhecimento e autocontrole aplicadas à clínica. Segundo Nery e de-Farias (2009), a pessoa torna-se capaz de manipular estímulos e assim modificar seu próprio comportamento. Vale ressaltar que o autoconhecimento é uma condição desejável e necessária, porém não suficiente para o autocontrole (Beckert & Abreu-Rodrigues, 2002 citado em Nery & de-Farias, 2009).

Diante do exposto, fica clara a importância de que na terapia, o psicoterapeuta crie condições para que o indivíduo amplie seu repertório de auto-observação e que ele próprio faça suas próprias análises funcionais, isto é, desenvolva repertório de autoconhecimento. Pode-se citar como exemplo, o estudo de Reis, Teixeira e Paracampo (2005) em que debateram a contribuição de auto-regras na emissão de comportamentos auto-controlados, no caso do estudo, auto-controle de comportamentos alimentares. As autoras defendem o uso da modelagem de auto-regras correspondentes às contingências como um meio de incentivo à emissão de comportamentos auto-controlados (Reis, Teixeira & Paracampo, 2005).

Nery e de-Farias (2009) argumentam que, por meio do autoconhecimento, o ser humano está mais apto a manipular as variáveis contingentes ao seu comportamento e assim, trocar controles coercitivos por controles menos coercitivos. Isso contribui para que o indivíduo, na sua interação com o meio, entre em contato com estímulos reforçadores com mais frequência (Nery & de-Farias, 2009).

6. OBJETIVOS DE PESQUISA

Diante das explicações desenvolvidas e da pertinência da investigação empírica da prática clínica em análise do comportamento, o presente trabalho tem como objetivo a observação de algumas variáveis concernentes ao controle verbal do comportamento em pesquisa aplicada.

Como supracitado, é sempre presente a demanda por mudanças no padrão comportamental daqueles indivíduos que procuram a terapia (Beckert, 2001). Catania (1998/1999) observou em estudos empíricos que é mais freqüente a emissão de respostas não-verbais quando houve modelagem das respostas verbais correspondentes do que quando estas são instruídas por outras pessoas. Em outras palavras, há evidências de que é mais provável que um indivíduo em terapia siga regras formuladas por ele mesmo – auto-regras – do que regras emitidas pelo terapeuta.

O estudo experimental aqui exposto pretende observar tal possibilidade, isto é, se clientes seguem mais as regras formuladas por eles mesmos ou àquelas emitidas pelos seus respectivos terapeutas.

Ademais, o estudo em questão possibilita a observação da relação entre autoconhecimento e autocontrole. A partir da aplicação do experimento, pretende-se observar se os participantes que discriminam as variáveis controladoras de seu comportamento irão manipular tais variáveis de forma a alterar a probabilidade de emissão das respostas especificadas pelas regras elaboradas por eles mesmos.

Justifica-se o presente trabalho pela importância de se verificar a efetividade das intervenções terapêuticas feitas por psicólogos clínicos. Como o uso de regras é uma modalidade controversa entre os terapeutas, e, entre os analistas do comportamento, um estudo a respeito de suas possíveis implicações torna-se relevante.

MÉTODO

Participantes: Participaram da pesquisa três clientes e três terapeutas estagiários do CENFOR, que concordaram por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE a participar voluntariamente da pesquisa. Os participantes foram selecionados de forma aleatória entre os clientes e estagiários-terapeutas dos projetos de Clínica Comportamental Adulto e Adolescente do Serviço de Psicologia do Centro de Formação Profissional do UniCEUB.

Local: As sessões de psicoterapia e de análise de dados ocorriam no Serviço de Psicologia do Centro de Formação Profissional – CENFOR, no Setor Comercial Sul. Foram utilizados os consultórios do local, de 4mx3m, que possuem isolamento acústico, ar-condicionado, duas poltronas, uma para o cliente e outra para o terapeuta, uma mesa de apoio e uma cadeira.

Instrumentos/Materiais/Equipamentos: Foram utilizados dois TCLE's (Apêndice A e Apêndice B), um para o estagiário-terapeuta e o outro para o cliente, papel, protocolo de registro, caneta, câmera de vídeo digital, DVD RW, microcomputador portátil e gravador de voz digital MP3.

Procedimentos: Foram gravadas em áudio digital três sessões de cada cliente. As mesmas foram analisadas registrando-se as regras emitidas pelo terapeuta estagiário e as regras emitidas pelo próprio cliente, ou seja, auto-regras, sendo que estas foram divididas em duas categorias: auto-regras formuladas durante o processo terapêutico e auto-regras que o cliente já havia elaborado no período anterior à terapia. As três categorias de regras: regras, auto-regras do cliente formuladas antes da terapia e auto-regras emitidas durante a terapia foram operacionalizadas pelos pesquisadores, que ouviram os relatos por meio de dispositivos de áudio digitais, de modo a possibilitar o registro. Os relatos de cinco sessões

posteriores às sessões gravadas foram analisados de modo a verificar quais tipos de regras o cliente seguiu ao longo da terapia, de modo a se tentar estabelecer uma relação entre o seguimento das regras emitidas pelo terapeuta ou pelo próprio cliente.

As regras, foram definidas para o estudo como emissões do terapeuta explícitas ou implícitas de relações entre o comportamento do cliente e suas conseqüências, foram identificadas caso comessem pelo nome próprio, ou pelo pronome você; acompanhadas pelos verbos “tem que”, “precisa”, “necessita”, “deve”; por “é essencial que”, “é importante que”, “é fundamental que”; em frases condicionais, isto é, “se... então”, como por exemplo, “se você for para casa, então ele irá te perdoar”.

Já as auto-regras emitidas pelo cliente, que também se referiam às relações entre o comportamento e as conseqüências, foram identificadas quando começaram pelo pronome “eu”, ou quando foi dito em terceira pessoa, mas se referindo ao próprio cliente; em generalizações utilizando verbos de ligação, tal como, “as pessoas são injustas com comigo”. E pelas frases condicionais como já foi explicitado acima.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Figura 01, observa-se a frequência que, em cada díade terapeuta-cliente, foram emitidas auto-regras já trazidas pelo cliente (Cliente), auto-regras formuladas em terapia (Geradas) e regras emitidas pelo terapeuta (Terapeuta) e a frequência com que cada um dos tipos de regra foi seguida. Já na Figura 02, é demonstrada a porcentagem com que cada categoria de regra foi seguida.

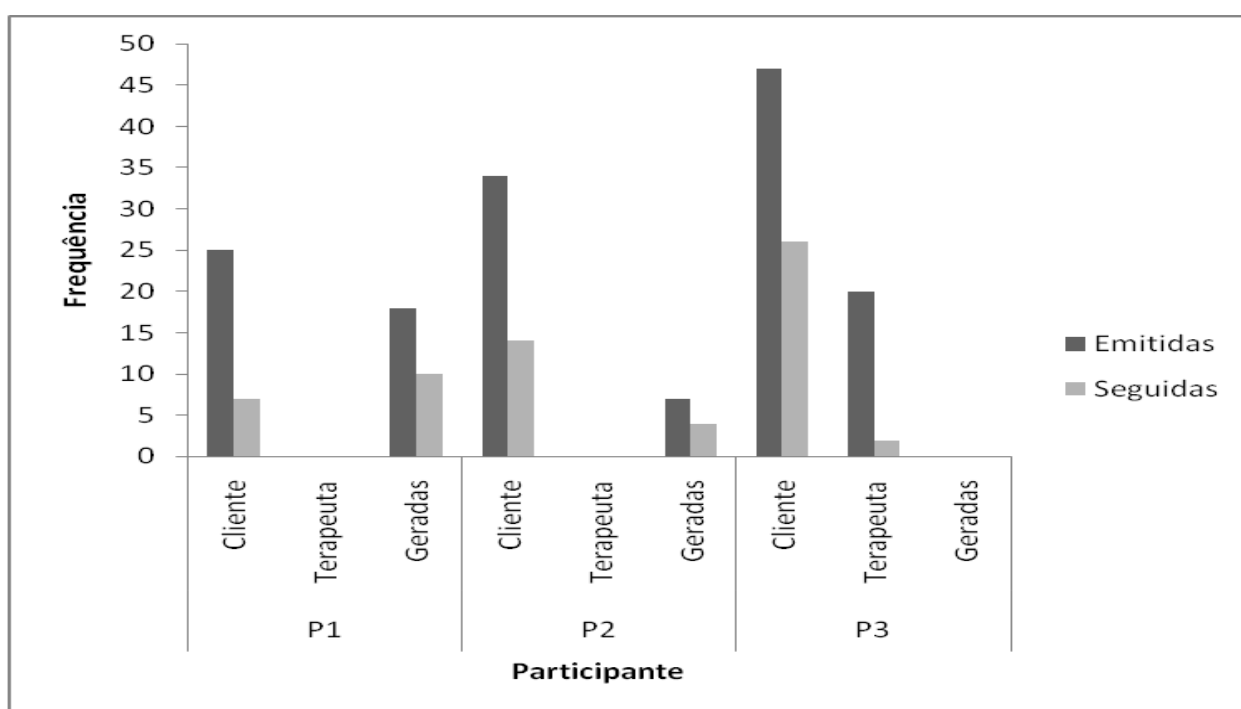


Figura 1 – Frequência de regras emitidas e regras seguidas por clientes, terapeutas e geradas em terapia por díade participante.

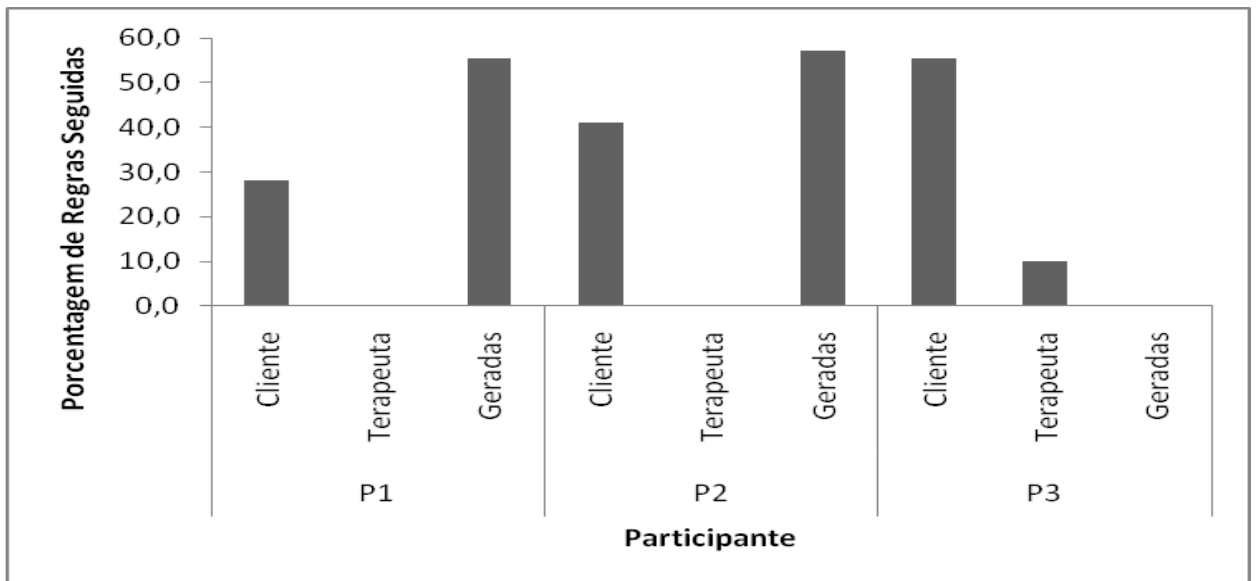


Figura 2 – Porcentagem de regras trazidas por cliente, emitidas pelo terapeuta e geradas em terapia seguidas por participante.

Os resultados expostos acima permitem algumas considerações importantes acerca da problemática da pesquisa. A primeira delas é a grande frequência com que os clientes participantes emitiram auto-regras que haviam formulado anteriormente ao processo terapêutico. E, tais auto-regras permanecem exercendo controle sobre o repertório comportamental dos clientes, haja vista a frequência relativamente alta de seguimento destas regras, como indicado na Figura 01.

Como debatido previamente no presente trabalho, Catania (1998/1999) argumentou que a distinção entre comportamento governado por regras e comportamento modelado por contingências são aplicadas também quando se referem a respostas verbais. Segundo o autor, respostas verbais modeladas apresentam mais sensibilidade às contingências e com mais frequência são acompanhadas dos comportamentos não-verbais correspondentes. Como os dados em questão são referentes a padrões comportamentais sob controle de respostas verbais governadas por regras e não modeladas pelas contingências, os mesmos corroboram a constatação de Catania (1998/1999).

Cabe também a observação de que muitas dessas regras não descrevem as contingências a que os indivíduos em questão estão expostos. Como explicitado por Skinner (1969/1984), o controle verbal do comportamento é de fato vantajoso quando se refere a contingências estáveis; caso as contingências sejam instáveis, as regras atrapalham mais do que ajudam. É certo que as contingências sobre as quais os participantes formularam auto-regras ou regras que falam em terapia são descrições de contingências instáveis como a maior parte das contingências a que os seres humanos estão expostos, e as respostas verbais descritivas de tais contingências apresentam insensibilidade às mudanças ocorridas. O presente estudo, então, corrobora a proposição de Skinner citadas no presente trabalho: regras e auto-regras contribuem para o controle exercido por contingências complexas – como as encontradas no cotidiano das pessoas e que comumente são trazidas como conteúdo de sessões de terapia – e que regras e auto-regras reduzem a sensibilidade às contingências, uma vez que continuam exercendo controle sobre o comportamento das pessoas, que permanecem seguindo-as a despeito das mudanças das contingências e daquelas advindas do processo terapêutico.

O comportamento de ouvinte provido pelo terapeuta pode contribuir para a manutenção das regras citadas acima, funcionando como reforçador sobre o comportamento de relatar e até seguir a auto-regra. Como explicitado por Guedes (2001), o controle por antecedentes verbais geralmente ocorre quando há um histórico de reforçamento arbitrário de seguimento de regras instalado pela comunidade verbal. Em outras palavras, o terapeuta funciona como a comunidade verbal que reforça arbitrariamente o seguimento de auto-regras.

A porcentagem de regras seguidas é um dos dados que merece consideração no presente estudo. A partir da observação da Figura 02, nota-se que, de forma geral, regras emitidas não são seguidas; isso vale tanto para as anteriores à terapia quanto as formuladas por meio da interação terapeuta-cliente e principalmente para aquelas emitidas pelo terapeuta.

O que o resultado expõe é que a correspondência entre comportamentos verbais e não-verbais é tímida. Foi ressaltada anteriormente a necessidade que a comunidade verbal (o terapeuta) disponibilize contingências que estabeleçam essa correspondência entre o que o indivíduo diz e o que o mesmo fez, e entre o que o indivíduo diz que irá fazer e o que de fato fará (Catania, 1998/1999). Não é possível afirmar que este seja o motivo pelo qual não houve correspondência entre fazer-dizer, mas cabe uma investigação mais aprofundada dos fatores que possam ter contribuído para tal dado.

Na Figura 02 é possível observar que as regras geradas pelos próprios clientes participantes 01 e 02 durante a interação com o terapeuta foram percentualmente as mais seguidas. Os terapeutas por meio de uma cadeia de perguntas abertas levaram os participantes a emitirem auto-regras. Esta intervenção terapêutica vai ao encontro da proposta de Medeiros (2009) que, no presente trabalho, há indícios de que seja uma estratégia com maiores chances de provocar alterações no repertório comportamental do indivíduo – efeito desejável para o processo terapêutico.

Por outro lado, é possível observar no caso do participante 03, que o terapeuta-estagiário emitiu regras como intervenção terapêutica, e não houve a elaboração de nenhuma regra por parte da cliente na interação com o terapeuta. Essa informação embasa a argumentação de Medeiros (2009) de que o terapeuta que descreve contingências para o cliente como forma de intervenção terapêutica, diminui a probabilidade de que este cliente seja treinado a discriminar as variáveis que controlam o seu comportamento – isto é, desenvolver repertório de autoconhecimento – e assim manipular as variáveis de forma a emitir outras respostas que tenham maiores chances de serem positivamente reforçadas – respostas de autocontrole. Além disso, observa-se uma enorme diferença entre o número de regras emitidas pela terapeuta e o número de regras seguidas pela cliente.

Como ressaltado por Medeiros (2009), mudanças nas respostas verbais dos indivíduos nem sempre são acompanhadas de mudanças no comportamento não-verbal correspondente, isto é, a modificação de regras, seja por parte do cliente ou por parte do terapeuta que passa uma regra não é necessariamente acompanhada de mudanças no seu padrão de respostas como indicado pelos resultados da pesquisa em questão. Entretanto, os resultados desse estudo apontaram para uma maior incidência do seguimento de regras que são geradas dentro da sessão de terapia.

Logo, a ponderação acerca da possível relação entre os conceitos autoconhecimento e autocontrole novamente se faz presente. A argumentação de autoras como Souza e Abreu-Rodrigues (2007) e Nery e de-Farias (2009) de que indivíduos com um amplo repertório de autoconhecimento teriam melhores condições de prever e controlar seu comportamento não é observada nos dados obtidos pelo presente estudo. O que os resultados expostos demonstram é que existe uma discrepância entre as auto-regras elaboradas e emitidas e as auto-regras seguidas (Figura 01), indicando que autoconhecimento e autocontrole são conceitos que descrevem uma classe de respostas distintas e não necessariamente relacionadas entre si. Skinner (1953/1981) exaltou que “um dos fatos mais extraordinários do autoconhecimento é que ele pode não existir.” (p. 276) Da mesma forma que um indivíduo pode emitir respostas sem discriminar as variáveis controladoras da mesma ou até a própria resposta, ele pode discriminar as variáveis controladoras de uma resposta e não emití-la.

Os resultados da pesquisa são insuficientes para chegar a uma conclusão livre de controvérsias a respeito da problemática em questão. Alguns fatores operacionais da aplicação da pesquisa foram contraproducentes. Entre eles, pode-se citar o número reduzido de participantes, o fato de que os dados foram colhidos em uma clínica escola, onde o tempo de terapia é bastante limitado (em torno de três meses) o que impossibilitou, inclusive, uma observação mais minuciosa do seguimento ou não das regras emitidas pelos terapeutas ou

formuladas pelos próprios clientes do CENFOR ao longo de um período mais longo. O fato de que não houve algum terapeuta participante que apresentasse regras e também levasse seus clientes a gerar auto-regra dificulta a comparação intragrupo, que seria de grande valia para o estudo em questão.

CONCLUSÃO

No processo terapêutico sempre se faz presente a necessidade de modificar o repertório comportamental daqueles que recorrem à terapia. Dessa forma, os clientes podem emitir respostas que os possibilitem entrar em contato com reforçadores os quais estão privados. O presente trabalho propôs uma reflexão acerca dos meios empreendidos pelos profissionais imbuídos de tornar realidade o propósito acima explicitado, partindo de um aprofundamento acerca do controle verbal do comportamento.

Foi argumentado por Catania (1998/1999), que o reforçamento sistemático de respostas verbais assim como da correspondência entre estas e as respostas não-verbais correspondentes torna a resposta um estímulo discriminativo para a emissão do comportamento correspondente. Logo, é possível modificar o padrão de respostas de um indivíduo mudando as respostas verbais correspondentes a tal padrão, seja por meio de regras emitidas pelo terapeuta ou modelando os comportamentos verbais do cliente, isto é, fazendo com que a pessoa formule descrições verbais acerca das contingências as quais está exposto. Em outras palavras, que elabore auto-regras.

Regras, em geral, são consideradas benéficas diante de contingências complexas, logo, alguns profissionais defendem a utilização de regras como forma de intervenção terapêutica, pois viabiliza a emissão de respostas compatíveis com as contingências mais rapidamente do que se tais respostas fossem modeladas pelas contingências. Os possíveis problemas disso envolvem a reconhecida insensibilidade às mudanças nas contingências dos comportamentos governados por regras, além dos fatores expostos por Medeiros (2009): possível relação de dependência entre cliente e terapeuta, manutenção de um padrão comportamental de baixa assertividade, punição/não-reforçamento do seguimento de regra (estes são possíveis riscos de quando as regras emitidas pelo terapeuta são seguidas pelo cliente); formulação de auto-regras

incompatíveis com o comprometimento com a terapia, emissão de fatos distorcidos, possível reação agressiva do cliente diante de um terapeuta que lhe manda o que fazer (quando as regras não são seguidas).

Medeiros (2009) ainda afirmou que mudanças nas regras – sejam emitidas por terapeutas sejam reformuladas pelo cliente – não resultam necessariamente em alterações nas respostas não-verbais.

Diante disso investigou-se a extensão do controle verbal sobre o padrão de comportamentos de três clientes. Em outras palavras, verificou-se quais regras seriam mais seguidas – aquelas emitidas pelos terapeutas estagiários ou aquelas formuladas pelos próprios clientes.

A insensibilidade dos comportamentos governados por regras foi um dos aspectos observados, pois o seguimento de tais categorias de respostas apresentou alta frequência tanto daquelas formuladas anteriormente à terapia quanto aquelas que foram elaboradas a partir do processo terapêutico.

Há evidências de que os indivíduos seguem mais as auto-regras formuladas por eles mesmos do que aquelas emitidas pelos terapeutas. Entretanto, é necessária a aplicação de novos estudos a fim de investigar tais evidências ou até mesmo aplicar a pesquisa aqui proposta em melhores condições.

Foi possível observar também indícios de que discriminar as variáveis controladoras do próprio comportamento – resposta de autoconhecimento – parece ser insuficiente para que os indivíduos manipulem as variáveis contingentes a tais comportamentos de forma a emitir outros comportamentos – respostas de autocontrole. Recomenda-se, portanto, a aplicação de estudos que investiguem as variáveis que possam favorecer respostas de autocontrole diante do auto-relato das variáveis controladoras das respostas dos clientes.

O presente estudo permitiu o levantamento de alguns questionamentos importantes do uso de regras e auto-regras na prática clínica. Embora, como exposto acima, seja necessária a realização de mais estudos de maneira que se possa chegar a conclusões mais confiáveis a respeito das discussões levantadas a partir dos resultados do experimento. Vale ressaltar que não se pretende esgotar o assunto e sim propor novas investigações e reflexões acerca do alcance das intervenções terapêuticas na vida dos clientes bem como das suas limitações. É importante que o psicólogo esteja atento a isso de maneira a proporcionar aos seus clientes atendimentos com mais qualidade e assim, criar condições para que estes encontrem outras formas de interação com o meio que lhe proporcionem um contato maior com reforçadores positivos e a retirada mais duradoura de estímulos aversivos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu-Rodrigues, J. & Beckert, M. E. (2004). Autocontrole: Pesquisa e Aplicação. In: Abreu, C. B. & Guilhardi, H. J. *Terapia Comportamental e Cognitivo-Comportamental – Práticas Clínicas*. São Paulo: Roca.
- Abreu-Rodrigues, J. & Sanabio-Heck, E. T. (2004). Instruções e Auto-Instruções: Contribuições da Pesquisa Básica. In: Abreu, C. B. & Guilhardi, H. J. *Terapia Comportamental e Cognitivo-Comportamental – Práticas Clínicas*. São Paulo: Roca.
- Albuquerque, L. C. (2001). Definições de Regras. In: Guilhardi, H. J. & Madi, M. B. B. P. & Queiroz, P. P. & Scoz, M. C. *Sobre o Comportamento e Cognição: Expondo a Variabilidade V. 7* Santo André, SP: ESETec Editores Associados.
- Alves, N. N. F. & Isidro-Marinheiro, G. (2009). Relação Terapêutica sob a Perspectiva Analítico-Comportamental. In: de-Farias, A. K. C. R. *Análise Comportamental Clínica: Aspectos Teóricos e Estudos de Caso*. São Paulo: Artmed.
- Baum, W. M. (1999). *Compreender o Behaviorismo: Ciência, Comportamento e Cultura*. Porto Alegre: Artmed.
- Beckert, M. E. (2001) A Partir da Queixa, o que Fazer? Correspondência Verbal-Não-Verbal: um Desafio para o Terapeuta. In: Guilhardi, H. J. & Madi, M. B. B. P. & Queiroz, P. P. & Scoz, M. C. *Sobre o Comportamento e Cognição: Expondo a Variabilidade V. 7*. Santo André, SP: ESETec Editores Associados.
- Beckert, M. E. (2005). Correspondência Verbal/Não-Verbal: Pesquisa Básica e Aplicações na Clínica. In: Abreu-Rodrigues, J. & Ribeiro, M. R. *Análise do Comportamento: Pesquisa, Teoria e Aplicação*. Porto Alegre: Artmed.
- Castanheira, S. S. (2001) Autocontrole: a Linguagem do Cotidiano e a da Análise do Comportamento. In: Wielenska, R. C. *Sobre o Comportamento e Cognição: Questionando e Ampliando a Teoria e as Intervenções Clínicas e em Outros Contextos V. 6*. Santo André, SP: ESETec Editores Associados.
- Castanheira, S. S. (2001) Regras e Aprendizagem por Contingência: Sempre e em Todo Lugar. In: Guilhardi, H. J.; Madi, M. B. B. P.; Queiroz, P. P. & Scoz, M. C. *Sobre o Comportamento e Cognição: Expondo a Variabilidade V. 7*. Santo André, SP: ESETec Editores Associados.
- Catania, A. C. (1999). *Aprendizagem: comportamento, linguagem e cognição*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul.
- Catania, A. C. & Matthews, B. A. & Shimoff, E. (1982) *Instructed versus shaped human verbal behavior: Interactions with nonverbal responding*. Disponível em: www.seab.envmed.rochester.edu/jeab. Acesso em: 15 de set. de 2009.

- Ferster, C. B. & Culbertson, S. & Boren, M. C. P. (1968/1978). *Princípios do Comportamento*. São Paulo: Hucitec.
- Galizio, M. (1979). *Contingency-shaped and rule governed behavior: Instructional Control of Human Loss Avoidance*. Disponível em: www.seab.envmed.rochester.edu/jeab. Acesso em 12 de set. de 2009.
- Guedes, M. L. (1997). O comportamento governado por regras na prática clínica: um início de reflexão. In: Banaco, R. A. *Sobre o Comportamento e Cognição: Aspectos Teóricos, Metodológicos e de Formação em Análise do Comportamento e Terapia Cognitivista*. V. 1. Santo André, SP: ESETec Editores Associados.
- Hanna, E. S. & Ribeiro, M. R. (2005). Autocontrole: um caso especial de comportamento de escolha. In: Abreu-Rodrigues, J. & Ribeiro, M. R. *Análise do Comportamento: Pesquisa, Teoria e Aplicação*. Porto Alegre: Ed. Artmed.
- Hanna, E. S. & Todorov, J. C. (2002). *Modelos de Autocontrole na Análise Experimental do Comportamento: Utilidade e Crítica*. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em 29 de out. de 2009.
- Hayes, S. C.; Brownstein, A. J.; Zettle, R. D.; Rosenfarb, R. & Korn, Z. (1986). *Rule-governed behavior and sensitivity to changing consequences of responding*. In: www.seab.envmed.rochester.edu/jeab
- Hubner, M. M. C. & Almeida, P. E. & Faleiros, P. B. (2006). Relações entre Comportamento Verbal e Não-verbal: Ilustrações a partir de Situações Empíricas. In: Guilhardi, H. J. & Aquirre, N. C. *Sobre o Comportamento e Cognição: Expondo a Variabilidade*. V. 18. Santo André, SP, ESETec Editores Associados.
- Jonas, A. L. (1997). O que é auto-regra? In: Banaco, R. A. *Sobre o Comportamento e Cognição: Aspectos Teóricos, Metodológicos e de Formação em Análise do Comportamento e Terapia Cognitivista*. V. 1. Santo André, SP: ESETec Editores Associados.
- Kohlenberg, R. J. (1991). *Psicoterapia Analítico Funcional: Criando Relações Terapêuticas Intensas e Curativas*. Santo André, SP: Ed. ESETec Editores Associados.
- LeFrancois, J. R. & Chase, P. N. & Joyce, J. H. (1988). The effects of a variety of instructions on human fixed-interval performance. Disponível em: www.seab.envmed.rochester.edu/jeab. Acesso em: 12 de set. de 2009.
- Marçal, J. V. S. (2004). O Autoconhecimento no Behaviorismo Radical de Skinner, na filosofia de Gilbert Ryle e suas diferenças com a filosofia tradicional apoiada no senso comum. Disponível em: www.publicacoesacademicas.uniceub.br/index.php/cienciasaude/article/viewFile/526/347. Acesso em 01 de Nov. 2009.
- Matos, M. A. (2001) Comportamento Governado por Regras. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. 3, 2, 51-66.

- Medeiros, C. A. (2002). Comportamento Verbal na Terapia Analítico-Comportamental. Disponível em www.scielo.br. Acesso em: 22 de ago. de 2009.
- Medeiros, C. A. (2009). Comportamento Governado por Regras na Clínica Comportamental: Algumas Considerações. In: de-Farias, A. K. C. R. *Análise Comportamental Clínica: Aspectos Teóricos e Estudos de Caso*. São Paulo: Artmed.
- Meyer, S. B. (2005). Regras e Auto-Regras no Laboratório e na clínica. In: Abreu-Rodrigues, J. & Ribeiro, M. R. *Análise do Comportamento: Pesquisa, Teoria e Aplicação*. Porto Alegre: Ed. Artmed.
- Nery, V. F. & de-Farias, A. K. C. R. (2009). Autocontrole na Perspectiva da Análise do Comportamento. In: de-Farias, A. K. C. R. *Análise Comportamental Clínica: Aspectos Teóricos e Estudos de Caso*. São Paulo: Artmed.
- Nico, Y. C. (1999). Regras e Insensibilidade: Conceitos Básicos, Algumas Considerações Teóricas e Empíricas. Keubauy, R. R. & Wielenska, R. C. *Sobre o Comportamento e Cognição Psicologia Comportamental e Cognitiva: da Reflexão Teórica à diversidade da aplicação*. V. 4 Santo André, SP: ESETec Editores Associados.
- Nico, Y. C. (2001). O que é Autocontrole, Tomada de Decisão e Solução de Problemas na Perspectiva de B. F. Skinner. In: Guilhard, H. J. & Madi, M. B. B. P. & Queiroz, P. P. & Scoz, M. C. *Sobre o Comportamento e Cognição: Expondo a Variabilidade*. V. 7. Santo André, SP: ESETec Editores Associados.
- Reis, A. A & Teixeira, E. R. & Paracampo, C. C. P. (2005). *Auto-Regras como Variáveis Facilitadoras na Emissão de Comportamentos Autocontrolados: o Exemplo do Comportamento Alimentar*. Disponível em: www.bases.bvs.br/public/scripts/php/page_show_main.php/home. Acesso em 02 de Nov. de 2009.
- Rosenfarb, I. S.; Newland, M. C.; Brannon; S. E. & Howey, D. S. (1992). *Effects of self-generated rules on the development of Schedule-controlled behavior*. Disponível em: www.seab.envmed.rochester.edu/jeab. Acesso em 15 de set. de 2009.
- Sanabio, E. T. & Abreu-Rodrigues, J. (2002). Regras: Estímulos Discriminativos ou Estímulos Alteradores de Função? In: Guilhardi, H. J. *Sobre o Comportamento e Cognição: Contribuições para a construção da teoria do comportamento*. V. 9. Santo André, SP: ESETec Editores Associados
- Skinner, B. F. (1981). *Ciência e Comportamento Humano*. São Paulo: Martins Fontes.
- Skinner, B. F. (2003). *Sobre o Behaviorismo*. São Paulo: Cultrix.
- Skinner, B. F. (1984). Uma análise operante da resolução de problemas. In: Moreno, R. *Contingências de reforço*. São Paulo: Abril Cultural.
- Souza, A. S. & Abreu-Rodrigues, J. (2007). *Autoconhecimento: Contribuições da Pesquisa Básica*. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em 02 de Nov. de 2009.

ANEXOS

Anexo 1



Comitê de Ética em Pesquisa – CEP

Brasília, 04 de maio de 2009.

Memo. 164/09

Do Comitê de Ética em Pesquisa – CEP / UniCEUB

Para: Carlos Augusto de Medeiros

Assunto: Protocolo de Pesquisa Nº CAAE 0059/09

Prezado Pesquisador,

Informamos que o Protocolo de Pesquisa CAAE 0059/09 **“Regras vs. auto-regras: que tipo de regras são mais facilmente seguidos na clínica”** atendeu todas as solicitações apontadas, encontra-se **aprovado** por este Comitê de Ética em Pesquisa e está em condições de ser iniciado.

Ressaltamos a necessidade de atenção aos Incisos IX.1 e IX.2 da Resolução 196/96 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto.

Após o seu encerramento, solicitamos o envio do relatório, conforme anexo, até 03 de julho de 2009.

Cordialmente,

Marília de Queiroz Dias Jácome
Comitê de Ética em Pesquisa – UniCEUB
Coordenadora



SEPN 707/907, Campus do UniCEUB, Bloco IX, 70790-075, Brasília – Fone: (61) 3966-1511

www.uniceub.br – comite.bioetica@uniceub.br

APÊNDICES

APÊNDICE A:

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título da pesquisa: “REGRAS VERSUS AUTO-REGRAS: Que tipos de regras são mais facilmente seguidos na clínica?”

Pesquisadores: Prof. Carlos Augusto Medeiros, Anna Paula da Silva Sousa e Marcella Ortiga Frade de Aragão

Nome do(a) participante:

Caro(a) participante:

Gostaríamos de convidá-lo(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa intitulada “REGRAS VERSUS AUTO-REGRAS: Que tipos de regras são mais facilmente seguidos na clínica?”, que se refere ao projeto de pesquisa da disciplina Estágio Básico II do 6º semestre e Monografia do 10º semestre do Centro Unificado de Brasília – UniCEUB.

O objetivo principal desse trabalho é identificar se as regras emitidas pelos terapeutas ou as auto-regras emitidas pelos clientes são mais facilmente seguidas na clínica, através de observações das sessões terapêuticas, análises das gravações e relatos dos estagiários.

Você irá participar de uma pesquisa em que será observada se as regras ditas pelos terapeutas e se as auto-regras fornecidas pelo cliente serão seguidas ou não.

A sessão será gravada para possibilitar a categorização das regras emitidas. Os pesquisadores garantem o uso ético da gravação.

Não haverá ônus, assim como não haverá remuneração financeira pela sua participação nesse estudo. Seu nome não será utilizado em qualquer fase da pesquisa, o que garante o sigilo. Dessa forma, os dados serão utilizados anonimamente para o relatório da pesquisa e o uso será restrito ao estudo em questão e armazenamento dos dados. Garantiremos a disponibilização dos resultados da pesquisa para você. Se for o caso de apresentação pública ou a publicação dos resultados em revista científica, seu nome não aparecerá de nenhuma forma. Em eventual dano ou gasto decorrente da pesquisa será de responsabilidade dos pesquisadores.

Informo que o Sr(a). tem a garantia de acesso, em qualquer etapa do estudo, sobre qualquer esclarecimento de contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do UniCEUB, situado no Campus I, pelo eventuais dúvidas. Se tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em telefone 3340-1363 ou por e-mail comite.bioetica@uniceub.br.

Gostaríamos de deixar claro que sua participação é voluntária e que poderá recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, ou ainda descontinuar sua participação em qualquer momento da pesquisa, se assim o preferir, sem penalização ou prejuízo algum.

Assinatura do pesquisador

Assinatura do(a) participante

Assinatura da pesquisadora

Assinatura da pesquisadora

Contatos dos responsáveis pelo acompanhamento da pesquisa:

Carlos Augusto Medeiros

e-mail: medeiros.c.a@gmail.com

Celular: 9958-7874

Anna Paula da Silva Sousa

e-mail: annapssousa@gmail.com

Celular: 9909-6000

Marcella Ortiga Frade de Aragão

e-mail: cellaortiga@yahoo.com.br

Celular: 9652-9910

APÊNDICE B:

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título da pesquisa: “REGRAS VERSUS AUTO-REGRAS: Que tipos de regras são mais facilmente seguidos na clínica?”

Pesquisadores: Prof. Carlos Augusto Medeiros, Anna Paula da Silva Sousa e Marcella Ortiga Frade de Aragão

Nome _____ do(a) _____ participante:

Caro(a) participante:

Gostaríamos de convidá-lo(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa intitulada “REGRAS VERSUS AUTO-REGRAS: Que tipos de regras são mais facilmente seguidos na clínica?”, que se refere ao projeto de pesquisa da disciplina Estágio Básico II do 6º semestre e da disciplina de Monografia do 10º semestre do Centro Unificado de Brasília – UniCEUB.

O objetivo principal desse trabalho é identificar se as regras emitidas pelos terapeutas ou as auto-regras emitidas pelos clientes são mais facilmente seguidas na clínica, através de observações das sessões terapêuticas, análises das gravações e relatos dos estagiários.

A sessão será gravada para possibilitar a categorização das regras emitidas. Os pesquisadores garantem o uso ético da gravação.

Não haverá ônus, assim como não haverá remuneração financeira pela sua participação nesse estudo. Seu nome não será utilizado em qualquer fase da pesquisa, o que garante o sigilo. Dessa forma, os dados serão utilizados anonimamente para o relatório da pesquisa e o uso será restrito ao estudo em questão e armazenamento dos dados. Garantiremos a disponibilização dos resultados da pesquisa para você. Se for o caso de apresentação pública ou a publicação dos resultados em revista científica, seu nome não aparecerá de nenhuma forma. Em eventual dano ou gasto decorrente da pesquisa será de responsabilidade dos pesquisadores.

Informo que o Sr(a). tem a garantia de acesso, em qualquer etapa do estudo, sobre qualquer esclarecimento de eventuais dúvidas. Se tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do

UniCEUB, situado no Campus I, pelo telefone 3340-1363 ou por e-mail comite.bioetica@uniceub.br.

Gostaríamos de deixar claro que sua participação é voluntária e que poderá recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, ou ainda descontinuar sua participação em qualquer momento da pesquisa, se assim o preferir, sem penalização ou prejuízo algum.

Assinatura do pesquisador

Assinatura do(a) participante

Assinatura da pesquisadora

Assinatura da pesquisadora

Contatos dos responsáveis pelo acompanhamento da pesquisa:

Carlos Augusto Medeiros
e-mail: medeiros.c.a@gmail.com
Celular: 9958-7874

Anna Paula da Silva Sousa
e-mail: annapssousa@gmail.com
Celular: 9909-6000

Marcella Ortiga Frade de Aragão
e-mail: cellaortiga@yahoo.com.br
Celular: 9652-9910

.

.